

بنت النيل



يونيو ١٩٥٥
١٠ زوش



اليزابث آردن

للجميع

لتجعلوا جمال لون بشرتكم
كأشعة الشمس الذهبية

Elizabeth Arden

للبشرة الناعمة : اردينا سانبروف كريم
 BLUE GRASS لشعاع الصيف : بلوجراس
 SLEEK لازالة الشعر : سليك
 STRIKING أحمر الخدود والشفاف : سترايكنج
 SUNGOLD بدرة للوجه
 سنانجولد } «اردنا» و «جابونيكا»

المرأة في الميدان الدولي

لا يمكن أن ينكر أحد مقام المرأة في الميادين الدولية حيث تصطرع المذاهب وتتباين الاغراض ، فهي عضو في الوفود الكبيرة ، وهي تشغل لجان هيئة الامم وغير هيئة الامم بنشاطها الملحوظ وقدرتها على حل المشاكل وتهذيب العواطف الجامحة ، وتيسير الامور المعقدة بما جلبت عليه من أناة وصبر والهام يعوز الرجال وقت الغضب وحين تنور النزعات .

وقد أعطت الامم المتحدة حق المرأة في المساهمة في شئونها ، فكان من النساء وزيرات ورئيسات للوفود ، بل أن العالم كله أجمع في وقت ما على أن يلقي بمقدراته في يد امرأة حين اختار البيجوم بانديت نهرو رئيسة لهيئة الامم . .

ان أحدا لم يعد يختلف في أن الشئون الدولية العامة تحتاج الى حصة المرأة ، وأنه من غير الممكن أن تناس أمور الدول سواء كانت اقتصادية أو اجتماعية أو سياسية دون أن تسهم المرأة فيها بنصيب موفور ، وبينت الظروف عجز الرجال اذا انفردوا وحدهم بشئون العالم ، وحسبنا أن الحرب الاخيرة كان يمكن تداركها لو أنه كانت هناك هيئة للامم ، وفيها هذا القدر الكبير من الاختصاصيات يشغلن نشاطها في كل ميدان كما هي الحال اليوم ، وربما كان وجود المرأة اليوم في الميادين الدولية السبب المباشر لمنع قيام حرب جديدة .

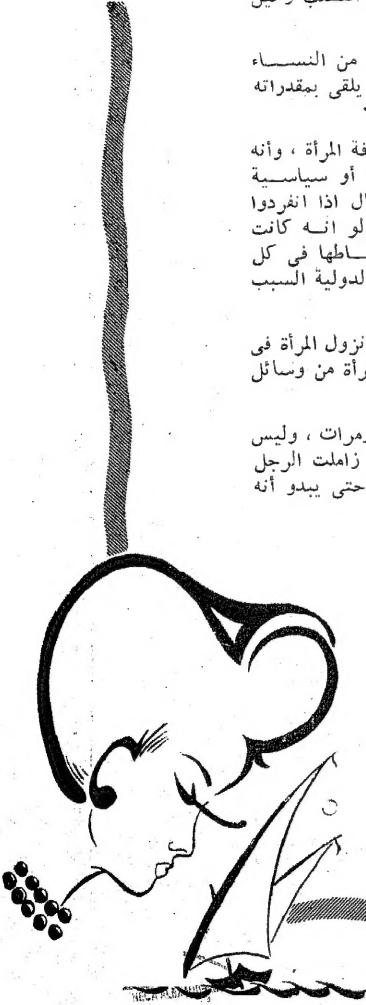
ولا شك عندى أن من أهم أحداث القرن العشرين بعد القنبلة الذرية نزول المرأة في الميادين الدولية ، فبقد ما غيرت القنبلة من طرق التسليح غيرت المرأة من وسائل التفكير في الشئون العامة .

ولا شك أن ظهور المرأة على المسارح العامة زاد الانتاج وضاعفه مرات ومرات ، وليس هذا لانها ساهمت في الامر فقط ، بل أن هذا قد حدث لان المرأة حين زاملت الرجل في جميع ميادين العمل وألهمته ، بذل من الجهد أضعاف ما كان يبذل حتى يبدو أنه من أهل القدرة والابتكار .

ان المرأة بحاستها السادسة التي يفقدها الرجل تستطيع أن تدفع الى المجند والى العمل المنتج المفيد والى النظر فيما وراء الافق وتدارك ما قد يحدث من مشاكل وأحداث .

افتحوا الابواب لنا فسنوف نتيج لكم المتعذر والعسير ، ونعطيك من الخير أضعاف ما تنالونه وأنتم وحدكم أيها الرجال .

دريج حنفي



بنت النيل السياسية

اعرفك الدنيا ...

الروس من جهة والأمريكان والانجليز ومن يدور في فلكهم من جهه أخرى على عقد صلح مع النمسا ، وبذلك تحرر بلد غربى كان يبرز تحت نير الاحتلال الاجنبى منذ نهاية الحرب الاخيرة الى يوم عقد اتفاقية النمسا المذكورة .

تيتو والحباد

ومما يحسن الاشارة اليه أيضا أن تيتو ، وكان المعروف أنه أخذ بنته مرة تحسو البسار حيث روسيا ومرة

عليه الرجال في مؤتمر باندونج ، أى الاعتراف بمكانة المرأة في شئون آسيا وأفريقيا .

مشاكل الغرب

والآن وقد شرحنا لك ما دار فى الغرب إبان شهر مايو المنصرم ، فقد تمت فيه أحداث عامة منها اتفاقية باريس التى وافقت عليها الدول الغربية وأهم ما فيها اجازة تسليح ألمانيا الغربية . وكذلك تم الاتفاق بين

باندونج

اعلمى أن باندونج مدينة فى أندونيسيا ، وأندونيسيا بلد من بلاد آسيا ، ولما كانت معظم بلاد آسيا وأفريقيا قد ذقت ولا تزال تذوق الامرين من الاستعمار ، فقد اتفق الافريقيون- والاسيويون على أن ينعقد فيها مؤتمر يبحث شئونهم بعيدا عن تأثير قوى الشرق حيث روسيا وقوى الغرب حيث أمريكا وانجلترا ، وقد نجح هذا المؤتمر حيث تجاوزت شعوره وقررت موقف الحياد من المشاكل الدولية التى تعنى الكتلتين المتنازعتين فى السيطرة على العالم .

المرأة فى الشرق

ومما يحسن أن نذكره لك فى هذه العجالة أن المرأة الشرقية أى الاسيوية والافريقية كان لها دور ممتاز فى هذا المؤتمر لعمته بلباقة وحصافة وأشباغت من نفسها الهدوء والطمأنينة على جو المؤتمر حتى اجتاز كثيرا من المشاكل التى جوبه بها فى الجلسات الاولى .

ونحن كشركيين يسرنا أن نسجل أن المرأة الشرقية أصبحت لازمة فى أمور السياسة وأجواء الشئون الدولية ، وهذا نصر كبير يوازي النصر الذى حصل

وعيك السياس

كى لا يهرب زوجك الى القوة ..
وكى لا يفكر فى أن يتزوج من أخرى ..
وكى لا يشكو جهلك بالادور ومرفقتك بالدنيا ..

كى لا يحدث هذا .. ننصح لك أيتها الصديقة ان تقرنى الصحف قراءة عميقة واعية حتى اذا عاد زوجك من عمله استطعت ان تشغليه عن القوة وما فيها من لعبالترد والجلوس ساعات على قارعة الطريق ! ..

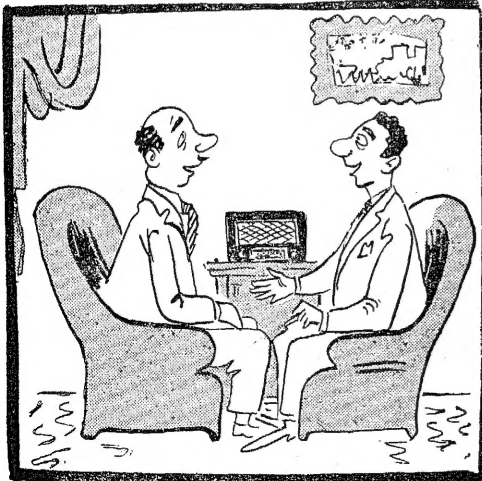
حديثه فيما قرأت حتى يشعر ان زوجته تعيش معه وتفهم الدنيا كما يفهمها .. وترى الرأى الذى يراه أوتناقشه الرأى الذى تراه فيطمئن اليها كزوجة وكأم تستطيع ان توجه اولادها للتوجيه الصحيح .. ولا تجلس منهم جلسة الجاهلة التى لا تدرى من الدنيا شيئا .

ان أزواجنا قد ارتفع وعيهم ولم يعد يفهمهم الجسم الفارم أو اللد التام أو العيون الناعسة وحدها .. انهم يريدون زوجة تفهمهم وتفهم ما حوالىها من أمور وتعرف كيف تدور الدنيا .

ان الزوج الذى يطمئن الى عقلية زوجته لن يفكر فى القوة ولن يذهب الى زيارة دون أن يضطرب زوجته معه .. فهى حين تقرأ وحين تفهم أمور الدنيا وشئون السياسة ستشعره فى أى مكان يذهبان اليه .. أما تلك التى لا تعنى من أمور الحياة شيئا فهى عار عليه وفضيحة له .. وما من زوج يفكر فى غير بيته وفى غير زوجته الا اذا كانت هذه الزوجة خاوا من المعرفة بعيدة عن مستواه .. ومستوى الناس عامة يتفهم من فهمهم فى شئون السياسة المحلية ودولية .

احرمى على زوجك واقرئ له الصحف والجلات حتى يتم الانسجام بينكما ولا يفكر فى القوة أو يذهب الى أى مكان دون أن يشرف بصحبتك .

« بنت النيل »



الاول : أنا وجدت طريقة مذهلة علشان اوفر كهرة الراديو ده
الثانى : وايه هي ؟
الاول : باسمع راديو الجيران !!

السياسة الأنثوية



استطاعت أن تقف عن
الاحلاف موقفا حاسما وتبرز
في الميدان الدولي بروزا
واضحا ، ولم تعد بلادنا
ذبيلا لاحد بل انها ترسم
سياستها الخارجية عن
وحى عواطفها ومصالحها .
وقد رأت - ونعم الرأي - أن
تقف موقفا مجابدا من
الكتلتين المتنازعتين أى من
روسيا وأمريكا ، فهي
لا تخاصم أحدا من أجل
أحد ولا ترتضى في أحضان
أى من الكتلتين حتى تحتفظ
بمصالحها وتسمو بها فوق
نزعات شعوب تتصارع من
أجل السلطان .

النشاط العربى

وفي الميدان العربى لا يزال
النشاط الاخوى بين مصر
والباقرى وزير الاوقاف المصرية
وشقيقتها سوريا والمملكة
السعودية واضحا ملموسا
لا تزيد الا ايام الا قسوة
وبروزا ، وقد نجت سوريا
من تهديد على حدودها
واستطاعت بحكمة قادتها
أن تقف الموقف اللائق بأمة
حرة مستقلة فأبى أن تخضع
للوغيد أو التمسيد ، وهى
ماضية الى لون من الاستقرار
تهنأ عليه وتسعد به ويرتاح
له أصدقاؤها في كل مكان .

نهضة في اليمن

وفي اليمن انتهت أزمة
الثورة التى قامت منذ أكثر
من شهر وأخذ أولو الامر
فيها ينظمون امورهم الداخلية
تنظيما حديثا ، وقد استعانت
المملكة اليمنية بالخبراء
المصريين ، ورأى امراؤها
وحكامها أن يوطنوا أموالهم
وذهبهم في سبيل رفاهية
شعبهم والنهوض به ،
وينتظر أن تشهد العماثر
وتقام المصانع وتفتح المدارس
في كل مكان من اليمن حتى
تساير تلك البلاد النهضة
التي أخذت تدب في كل بلد
عربى .

دون أن يميل يمنة أو
يسرة .

مصر العظيمة

وهنا ، في محيطنا نحن
العرب ، نذكر أن مصر قد

في سطور

♦ يقول المسؤولون الروس أن
خروج مولوتوف من وزارة الخارجية
السوفيتية كان نتيجة لرغبة زعماء
الكراميين الحاليين في الانفصال
بالغرب وانتهاء التوتر الحالى والمعروف
أن مولوتوف يعارض هذه السياسة
ويرى التشدد مع الغرب حسب
سياسة ستالين .

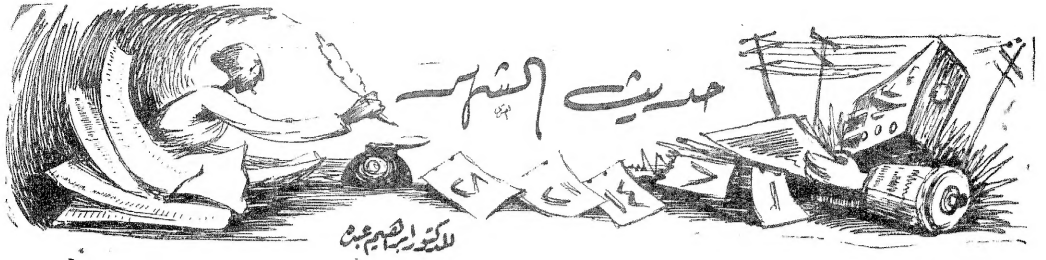
♦ صرح ايزنهاور في اجتماع
صحفى بأنه لن يؤيد سياسة التهدئة
في مؤتمر الاقطاب الاربعة القادم ،
وحدد معنى كلمة التهدئة فقال :
انها تعنى اهدار حق الشعوب
الاخرى من أجل مصالح دولة معينة .
♦ انتزه الامير محمد البدر ول
عهد البين فرصة وجوده في القاهرة
فتعاقف مع خبراء من مجلس الانتاج
للاتفاق بختريهم في النهوض
باقتصاديات اليمن . وكان الامام
أحمد قد وعده بوضع الكنسوز
الذهبية التى خلفها الامام يحيى
لتنفيذ مشروعات الانشاء والتعمير .



استقلت الوزارة الهولندية
وذلك على اثر هزيمتها بأغلبية
صوتين في الاقتراح الذى تقدمت
به بزيادة اجور المنازل بنسبة
خمس او عشرة في المائة . وقد
طلبت الملكة من رئيس الوزارة ان
يقوم بتصرف شؤون الدولة الى حين
تأليف وزارة جديدة . وينتظر ان
تستمر هذه الازمة مدة طويلة .

♦ أعلن هارى ترومان رئيس
الولايات المتحدة السابق بأنه يجب
على أمريكا ان تعمل على بقاء هيئة
الامم المتحدة وتساعد على تأييدها
والا فانها ستواجه احتمال قيام
حرب عالمية ثالثة .

♦ قال مستر دالاس وزير خارجية
أمريكا ان الاتفاق الاخير الذى جمع
بين ألمانيا وفرنسا وغيرهما من
الدول في نظام الدفاع الغربى
المشترك أضفى شعاعا جديدا من
الامل على المدينة الغربية وأطال
اجلها ، وأكد ان التصديق على
اتفاقيات باريس التى تسمح بإعادة
تسليح ألمانيا الغربية كان نتيجة



هذه البلوزات

صدقوني أننى أغض الطرف حين يقع بصرى على تلك البلوزات النابلون وهى تكشف النصف الاعلى من جسم صاحبها ، ولا أزعج انى أكره الجمال بل انى أفهمه وأقدره وأحب أن أراه وأستمع بالنظر اليه فى جميع الاوقات غير أن هذه البلوزات تفجئنى فى الشوارع والميادين ، فهى لا تعرض جمالا بل تعرض ابتذالا ولا تثير فضولا بل تثير اشمئزا ، وان أثارت عند بعض الصغار ألوانا من المتع الحرام



تقليد القسردة ، ونسى أن لنا طابعا يجب أن نحفظ به ولنا ملامح فى الحياة يحسن أن نفرّد بها وأقبح ما يتركه القميص الملون المزركش وهو على صدر رجل ، الشعور بخيبة الأمل وخيبة الأمل تبدو حين نطن أن الانسان الذى يلبس هذا القميص أنشى جذيرة بالنظر ، فاذا هو للأسف الشديد رجل ... أسفّر الله ... بل شبه رجل ...

هذه الطلبات

طلب الى صاحبي أن أكتب فى سيداتنا اللاتي لم يظن بعد الى أن الدنيا قد تغيرت ، فهن يردن من أزواجهن فى



احترمن أجسامكن فهى من صنع الله ، وأحفظنها من نهش العيون فهى حرام علينا لحلال لاصحابها ، وأذكرن دائما أن الجمال المكشوف يفسد الضوء الشديد ويزرى به المشاع الصغير

فلنحترم أسناننا

رأيت سيدتين فى ملى عام تجاوزتا الخمسين ، احدهما تقلد فى شعرها وتسريحة ريتا هيوارث ٥٥ وقد اختفى وجه الحسناء ٥٥ أى والله ريتا هيوارث ٥٥ وقد اختفى وجه زميلتها تحت الاصباغ من ريميل وأبيض وأحمر وأزرق تحت الجفون والاهداك ، وان لم تكن لها اهداب ...



وقد آذاني أنهما من بيت له صيت ، وآذاني أنهما تنفردان على طاولة خاصة كانت محطة الانتظار للراشدين والغادين على السواء ... ترى متى يعرف بعض النساء أن اللسن حكما وللسمعة قدرا ؟ ...

أشياء الرجال ...

حين زرت الولايات المتحدة عجبت لذوق شبانها فى اختيار القمصان المشجرة ، وإذا بى أجده الذوق الغربى يسيطر على شبانها فى المدن المصرية ونحن دائما نقلد غيرنا



أعياد ميلادهم أو زواجهن هدية أو أكثر ٥٥ وهو - أى الصديق - يرى أن لا بأس فى أن يقدم الزوج ما وسعه من هدايا لزوجته الحسناء أو الشمطاء فى المناسبات المختلفة غير أن أسخف ما تصنعه الزوجة أن تطالب زوجها بما لا يطيقه فتضطره الى الاقتراض ليشتري لها خاتم سوليتير أو يقدم لها فستانا بعشرات الجنيهات ... إذا أدهشكم خراب البيوت ، فابحثوا عن ربات البيوت ...

صيام

انتهى شهر الصيام . فمتعنا بطوننا عن الاكل والشراب ساعات من نهار ، وأدينا الفريضة كما طلب اليها أن تؤديها وخيل اليها أننا قربنا من الله عز وجل ومع ذلك فأننى أسأل هل صمتنا عن الكذب والنفاق واللغو فى سير النساء والرجال ؟

 * سُرمت أسرار جمالها *
 * المحافظة على شباب بشرتك ! *

دلكي جسمك بانتظام بعد كل حمام بـ كريم سوليا فإن ذلك ينعش البشرة ويحافظ على نعومتها وليونها . كريم سوليا الوحيد من نوعه الذي يحتوي على مادة «الاسارات» التي تنفذ داخل البشرة وتحذوها .



كل الناس تعجب
 بالبشرة الجميلة

كريم سوليا

اشترى مصنع بيرزورف - هامبورج - ألمانيا

١٩٦٥



وباء؟

احفظ نفسك باستعمال المطهرات والمطهرات البيضاء وأوراق المطبخ والأرضية بواسطة ديترول

ديترول

مأمون
 مطهر
 غير سام
 رائحته لطيفة

المطهر العصري

أقسم أن ما لاحظته من الأكاذيب وألوان النفاق وما وفر سمعي من ضلالات الأحاديث عن الناس . كان أكثر وأكبر مما سمعته وشاهدته في جميع شهور السنة ترى أيمكن للدولة أن تتدخل أسبوعاً في السنة فتوقع عقوبة على كل مواطن بلغ في أعراض موطنه أو يكذب أو ينافق من غير حساب ؟ إن أسبوعاً واحداً يعلمنا كيف نصوم ونحسن الصوم في شهر الصيام

أذواق ؟

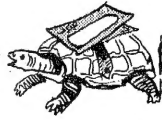
ليس في مصر مجال للتسليم البرينة غير السينما ، فضلاً عن أنها ملهأة فيها دراسة أحياناً وتقني قد يفيد أكثر مما تفيد الكتب التافهة التي تزخر بها سوق الادب ويحملها باعة الصحف في كل مكان .



ومن العجيب أن بعض الناس يعتبر السينما قهوة لا يحلو الكلام الا فيها والعرض على الشاشة يأخذ بلب الناس وأفكارهم ، وقد لاحظت ذلك في أرقى سينمات القاهرة للاسف الشديد ان مثل هؤلاء النظارة اما جهلة أو لا ذوق عندهم ، فمن آيات الذوق أن تحترم عواطف الناس وهم يلهون أو يدرسون أو يحاولون التخفيف من أعبائهم بالاختلاف الى السينما بين آن وآخر .

مصالح الجمهور

أرسلت برقية لابني في مدينة الاسكندرية فلم تصل اليه ، فكتبت رسالة موصى عليها الى مصلحة التلغرافات أطلب التحقيق وإفادتي بالنتيجة وانقضى على ذلك شهران ولم ترد المصلحة ، وهذه حال المئات مع مصلحة التلغرافات تضيق مصالحهم وشكاواهم ولا مجيب عليهم .



أما عنى فقد قررت أن أحتكم للقضاء ، لعل توقيع الجزء على من أهمل يكون فيه عبرة لمن لا يعتبر ، ورأيت أن أشير في بنت النيل أولاً الى ما يشكو منه الآلاف ، لعل المسؤولين يرون رأيي في أن احترام الجمهور واجب كل مسئول .

تهنئة

أمرضى المسلمون عيداً سعيداً ، وتنتهن بنت النيل هذه المناسبة الجميلة فتزجي أجمل التهنئة الى قرائها وقارئاتها المسلمين وترجو الله أن يسدد خطاهم ويجعل أيامهم كلها أعياداً متصلة .

المرأة في شهر

ثوب ثلاث سيدات

وأقامت حرم السفير التركي سهرتها في شهر مايو أيضا ودعت إليها عددا كبيرا من سيدات ورجال المجتمع . وكانت ثياب النساء آية في الروعة وحسن الاختيار . ومن أغرب المصادفات أن ثلاثا من المدعوات كن يرتدين نفس الموديل مما أثار فضول الحاضرين الذين راحوا يعللون الأمر بشتى العال . ومهما يكن من أمر هذه الاثواب الثلاثة فقد كانت الحفلة ناجحة مائة في المائة . وشوهدت فيها السيدة تانا الساوى وحرم سفير الهند والمسز بايرون وحرم صالح يونس وحرم محمود يونس وكريمة صادق وهبة

الهواء الطلق

ورأت الانسة ليلى دوس أن تقيم سهرتها في حديقة منزلها ليستمتع مدعووها بالهواء الطلق . ولكن اتضح بعد أن مدت الموائد أن الهواء الطلق تحول الى هواء بارد وأن من المستحيل قضاء السهرة

وربما دل هذا على عدم وجود تضخم مالى ...

ثمانون مدعوا

وافتح شهر مايو المنصرم حفلاته بالمأدبة الفاخرة التى اقامتها حرم محمد سلطان . والذي استرعى النظر أن الداعية استطاعت أن تقدم العشاء لثمانين مدعوا في وقت واحد . وقد تناول الجميع عشاءهم وهم جلوس . وبينما كان المدعوون يتناولون الطعام أخذت الفرقة الموسيقية تعرف الحانا كلاسيكية عذبة قوبلت بالاستحسان . وبعد العشاء تحولت هذه الموسيقى الى الحان راقصة حتى الساعة الرابعة صباحا . وكانت السيدات أنيقات حتى ليخيل الى كل من شاهد هذه السهرة أنه في حفلة عرض أقامتها إحدى دور الازياء المشهورة بباريس . وكان من بين الحاضرين حرم شكرى وبصا وحرم عطا عفيفى وحرم نجيب الراوى والسيدة نادية بدرأوى ولقيف من سيدات السلك السياسى والقنصلى الاجنبى .



الاستاذ اصغر فيضى السفير السابق للوند في زيارة بنت النيل ، ومما يذكر عنه أنه من العلماء العالمين . وقد دعت السوربون لالقاء بعض المحاضرات فيها . ووضع كتابا تكلم فيه عن حقوق المرأة فى الاسلام .

هل هناك تضخم ؟

حرصا شديدا على ألا يظهر بثوب يختلف عن الثوب الذى ارتدينه في الحفلة السابقة . . . ورحبت دور التفصيل الراقى بهذه الحفلات كل الترحيب وبذلت مجهودا يشكر في هذا المضمار

المجتمع بالقاهرة مشغول بكثرة الحفلات والمآدب بمناسبة انتهاء الموسم وسفر بعض أعضائه الى الشرف . . أن المدعوين هم هم فى جميع الحفلات . . ومن الملاحظ أن المدعوات يحرسن

مسز بايرون



السيدة حرم نجيب الراوى



السيدة ناهد سري



السيدة بهيجة رشيد





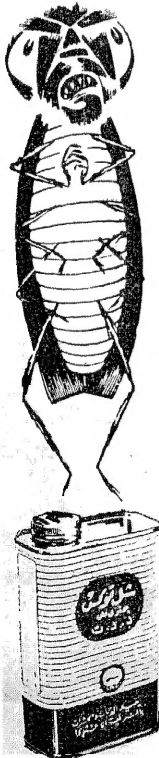
الاستاذ محمد عبد الوهاب



السيدة فرنسيس بومان



السيدة الفت السلاكل



في حي ماهر بالسكان ولما كان الداعون قد رتبوا أمرهم على إقامة الحفلة في الحديقة فقد سهر الجيران حتى الساعة الخامسة صباحاً مثلهم في ذلك مثل المدعوي أنفسهم ذك كيف يستطيع أن يغمض لهم جفن وموسيقى الرقص الصاخبة تقرر أذانهم أما المدعوون فقد تناولوا قبل مغادرتهم الحفل طعام الافطار الذي قدم لهم تحت أنظار الجيران في الساعة الخامسة تماماً !! . ولبي الدعوة الانسة ميمى ساويرس وكرم على شوقي ومسر بارود والانسة سميرة وهبة والسيدة نادية بدرأوى .

(البقية على ص ٩٢)

السيدة اده كحيل

السيدة المصرية هذا التصرف ودافع محدثها عنه دفاعاً حاراً وكادت تتحول المناقشة الهادئة الى جدل عنيف لولا تدخل أولاد الحلال .. وعلى الرغم من هذا الحادث الدبلوماسي فقد رقص المدعوون حتى الساعات الأولى من الصباح

حي الزمالك يشكو

لم يزم جبران المفوضية الهولندية بحي الزمالك ليلتهم على الرغم من جميع المحاولات التي بذلوها . فقد أقام وزير هولندا المفوض والسيدة قريته حفلة عشاء راقصة دعى اليها على الخصوص من يجب الرقص من أصدقاء المفوضية ولما كانت دار المفوضية تقع

في الحديقة الغناء إلا أن ندرت السيدات بمعاطفهن . وقررت الداعية في آخر لحظة نقل المواعيد الى الداخل خوفاً على صحة المدعوي الذين كان من بينهم حرم سند بسطا ومدام تلاريجو من السفارة الانطالية وكرم ادوار ويصاً والسيدة ادنا خياط وعدد كبير من رجال وسيدات السلك الدبلوماسي الاجنبى . والتفت في هذا الحفل سيدة مصرية معروفة بأحد رجال السلك السياسى ودار الحديث بينهما عن زواج شخصية شرقية اسيوية تتمتع بالمركز الرسمى الاول فى بلادها من زوجة ثانية وانتقدت

السيدة نادية البدرأوى

السيدة تانا الساوى



يتخفى علو ما نراك التاريخية



٢ - ما هي الدول الكبرى التي
تتشارك في حدودها مع أفغانستان؟

- أ - هندوستان
- ب - روسيا السوفيتية
- ج - إيران



٢ - ما اسم القبائل التي تسكن
نقطة الحدود بين أفغانستان
وباكستان ؟

- أ - قبائل الازتيكس
- ب - قبائل يكتونستان
- ج - قبائل السيخ



١ - ما اسم الممر التاريخي الذي
يصل ما بين أفغانستان وباكستان ؟

- أ - ممر برنر
- ب - ممر سمبلون
- ج - ممر خير

قصّة كل يوم

وصارحها بما يدور في
فكره وتلقّت هي الفكرة
كالفرق الذي يجد قشة
وسط دوامات المياه التي
تكاد تذهب به الى القاع
وطلبت منه أن يتقدم
لاهلها .. وبالفعل أقدم
على خطبتها وأقفلها من
الوضع الغريب الذي كادت
تتردى فيه .

وابتدا بعد نفسه حتى
تتمشى مع الوضع الجديد
الذي ارتضاه لنفسه .
وأخذ يجهز نفسه لبناء
عشه الجديد ..

وكان ككل فنان يرى
لنفسه الحق في أن يحيى
بالطريقة التي تلائمه وكان
يكره أن يفرض عليه أحد
حتى ولو كانت هي - أفكارا
معينة بشأن تأثيث المنزل
لان هذا المنزل يجب أن
يكون قطعة فنية من وحيه
هو وحده ومن الهيامه
هو وحده أيضا ..

أما أن تقول له أمها
انه لا بد له من أن يجهز ثلاث
غرف تصمم بهذا الشكل
أو ذاك فهذا مالم يتقبله .
وتعرضت علاقتهما لازمات
مستمرة .. كانت أمها
تخلقها باستمرار .. في
أحدى المرات ، ذهبت يزورها
ليزف إليها بشرى عشوره
على سكن مريح في موقع
خيالي هاديء .. فما كان

المرض والسكون .. كانت
والدتها مريضة باستمرار
مريضة بنفسيها المعقدة
التي لا ترتقي شيئا والتي
لا تقنع بشيء كانت تريد أن
يسخر كل ما حولها لها .
زوجها يجب أن يكرس حياته
ووقته لمواجهة مطالب مرضها
الوهمي . وابتنها يجب أن
تقع بجوار سريرها تمرضها
كانا يجلسان بالساعات
يتحدثان في موضوعات تافهة
أحيانا ولكنها تخفى وراءها
أمورا أخرى عميقة ..
وفي موضوعات حساسة
أحيانا تظهر ما يعانیه
كل منهما من متاعب والام
و ذات يوم جاءته ملثاعة
حزينة تشكو ذاك السدى
تحاول والدتها فرضه عليها
جاءته تشكو من ذلك الخطيب
العجوز الذي تريد أمها
أن تزوجه لها ..

وأخذ يبحث عن حل
في عقله ثم في قلبه ..
ووجد فكرة خيئة تراوده
لماذا لا يتقدم لخطبتها ؟
لماذا لا ينتشلها من هذا
الوضع الكريه الذي يحاول
أهلها فرضه عليها ؟ لماذا
لا يتقدم مستقبلا ؟

أنا جميلة الى حد ما
وهي انسانية وادعة تستطيع
أن تبني له عشا هادئا
يحقق له الراحة النفسية
التي ينشدها

بعد أن أتمت دراستها قسرا
عن أهلها .
كانت افكارها متقاربة ،
ونزعاتها متشابهة .. فهو
يكره المنزل لانه غير متفق
مع أهله في كل شيء ...
وهي تكره منزلها لانه
منزل قائم معتم يخيم عليه

كانا يعملان سويا في مجال
واحد .. وفي وسط زحمة
العمل ابتدا التفاهم يتوالد
بينهما .
هو شاب طموح بدأت
أبواب المستقبل تتفتح
أمامه .. وهي فتاة صغيرة
السن انزلت ميدان العمل



سرك يا الو صم وجمال بفضل شامبو هيلين كريس البيضاء



اريلين ستوليت
تجربتي
شامبو هيلين
كريس
البيضاء
للمرأة
المشيرة

ان شامبو هيلين كريس (بلاس ايج) المركز تركيزا عاليا
والزود بالبيضا العنقي وبالفيتامينات ا ، ب ممتاز بكل الصفات.
المفيدة للشعر التي وضعتها الطبيعة في البيض وفي الفيتامين
وشامبو هيلين كريس (بلاس ايج) يعيد الحياة والحيوية
لشبان الشعر بعد ان يكون قد فقدتها بسبب تعرضه لاشعة
الشمس والهواء والقيح ، ويكسي تلك المرونة التي تجعله يشبه
معد تسريعه ويتناقص صحة وجمالا - وشامبو هيلين كريس
(البلاس ايج) يعمل على ازالة القشر من الرأس ايضا



في المنزل
وعند الحلاق
استعمل دائما



هيلين كريس

مركز صحي - يغذى - اقتصادي



٥ - اشتور الافغانيون طوال
باريغم بميزة عامة هي :

١ - الشجاعة

ب - الدين

ج - التقشف

(الاجابة الصحيحة ص ٩٤)

٤ - في اي عصر ادخل العرب
الاسلام في افغانستان ؟

١ - عصر الدولة الايوبية

ب - العصر المملوكي

ج - عصر الخلفاء الراشدين

د - عصر الدولة الصفوية

تماما .. ولم يجد وسيلة
يقنعها بها بالتحرر من
عبودية أهلها ... ولكنها
أصرت ورفضت .. وأخيرا
عرض عليها أن يضعا حدا
لمسألتيهما .. فبكت
واستكانت ولم تدل برأي
قاطع وأحالت الموضوع وحله
على أمها

وثار لكرامته وفسخ
خطبته .. وخرج مرة أخرى
من النطاق الذي وضعته
فيه .. وأحس بأن الأظفار
الوحيد الذي يقبل ان
يعيش فيه هو الدنيا
برحابتها والعالم كله بسعته
وفضاءه العريض ..

ان هذه القصة تتكرر
كل يوم وابطالها اكثر من أن
يحصيهم كاتب .. وهي
تمثل غلطة كبيرة يقع فيها
شبابنا على الدوام ..
وسببها هو عدم التربية
الاستقلالية .. وعدم الشعور
بالذاتية ..

فلو كانت هي قد كونت
لنفسها رأيا في حياتها ..
واندمجت بكيثها مع خطيبها
لما حدث ما حدث

ان الزواج مسألتك انت
أنتها الفتاة ومشكلتك
أنت أيها الفتى .. وعلى كل
منكما أن يجد الحل المناسب
لمسألته أو مشكلته الحل الذي
يستطيع ان يسير بكما
ألى بناء البيت السعيد ..

١٠ خ .

منها ألا أن صدته عنها
لأنها كانت تريد أن تسكن
بجوار أمها « المريضة »
وأيدتها أمها في ذلك ..
وفي مرة أخرى أعلنها
باقتنائه لبعض لوازم منزلها
فصدته صدمة جديدة
لأنها ترى عدم احتياجها
لهذه اللوازم وترى أنه كان
من الاوفق استشارتها في
شراء هذه اللوازم « الكمالية »
قبل اقتنائها ..

ثم جاء اليوم الذي أحس فيه
بأن أعصابه قد بدأت تفلت
منه وان انتاجه الفني قد
ابتدأ يتأثر بثورة أعصابه
وأنه قد بدأ ينحدر الى
أسفل وكان يتوقع أن
يصعد الى أعلا ..

وأخذ يبحث عن السر
في كل هذا ووصل الى
الحقيقة .. حين فكر بعقله
هذه عقله الى أن القصد
النفسية التي كانت تدبه
من أهله ومنزله هي التي
جميعته عليها .. وان هذه
العقد قد تجاوزت مع
العقد التي كانت تملا
حياتها ..

وعرف انه لن يستطيع
اصلاح ما افسده الدهر
او ما افسدته أمها لأنه
تبين عظم تأثيرها على أبنيتها
بعد أن احتك بها احتكاكا
مباشرا ..

وأخذت هي الاخرى في
الاعتكاف والمرض مثل أمها

طالبات يفتن الطلبة في أدوار الرجال

تفوقت المرأة على الرجل تفوقا جديدا في ميدان جديد ، هو ميدان الفن . وكان هذا في احتفال معهد التربية العالي للمعلمات ، الذي قدمت فيه طالبات المعهد تمثيلية قمن هن أنفسهن فيها بدور الرجال ، وأدين أدوار الرجال بمهارة فاقت مهارة طلبة الجامعات .
القناع الاحمر

تمثيلية لجمهور الحاضرين مع الحان موسيقية ورقصات توفيقية بارعة ، لا نريد أن نقول انها نالت الإعجاب أو

الاستحسان ، ولكننا نريد أن نقول انها كلها قد أدت كأحسن ما يمكن أن تؤدي .

✱

كانت التمثيلية - مثل كن التمثيليات - تتضمن أدرا نسوية وأدوارا للرجال .

✱

وانظرنا رفع الستار بشغف زائد لنرى كيف تتصرف

لعبت فتيات معهد التربية للمعلمات دورا فنيا رائعا ، أكد للفتاة المصرية تفوقها الظاهر في ميدان جديد من ميادين الفنون المختلفة .

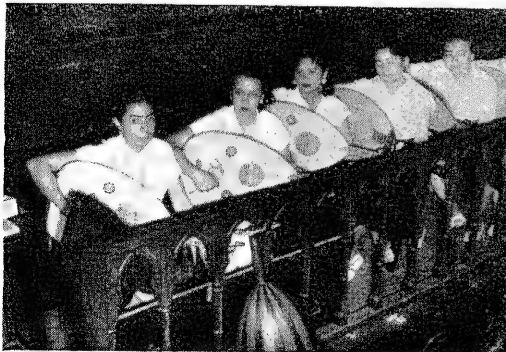
✱

فقد أقام معهد التربية حفلته السنوية بإشراف المربية الغاضلة السيدة اسما فهى عميدة المعهد . وقامت الطالبات بتقديم فصول



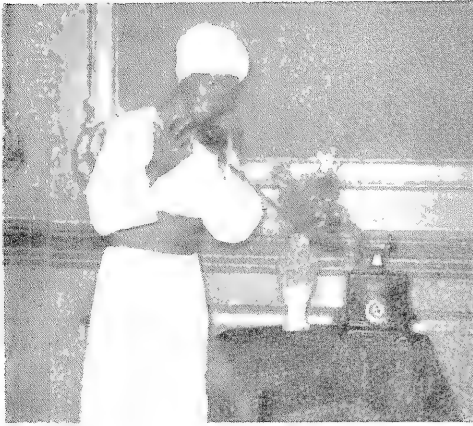
استعداد ... قبل الرقصة الايقاعية الاسبانية

عازفات من الطالبات



الطالبات يفتن الطلبة ... في أدوار الرجال !





((عثمان)) . . . هانم



((ابن البلد)) . . . تراجع دورها !

السهم . . . والهدف !



بأدوار الرجال . . . وغلبن
فيها الرجال أنفسهم

✱

والشيء الذي نحب أن
نضيفه الآن الى هذا
هو النجاح الذي لقيه المعهد
في فن التمثيل على أيدي
الطالبات وإن كان يظهر
شيئا جديدا . . . إلا أن تفوق
الطالبة على الطالب في العلم
قد سبق اليوم بسنوات
طويلة مضت . . . وكل الذي
جد هو أن المرأة قد أخذت
تتفوق على الرجل في . . . ميدان
جديد . . . !

✱

تحياتنا للسيدة العميدة
الكبيرة ، ولطالباتها اللاتي
نهضن بفن التمثيل في معهد
التربية للمعلمات .



✱

ونجحت التمثيلية دون أن
يشترك في أدائها أي رجل،
نجحت لأن طالبات المعهد من

سوق الجوازي . . . !



سنز سامبسون فى ضيافته بنت النيل ..

والصحفيات المصريات ، وكذلك من سيدات الحركة النسوية فى مصر . تعازفت فيه مسز سامبسون بعدد كبير من المشتغلات بالحركة النسائية المصرية ، وتبذلت فيه كلمات الترحيب بالمحاميد الأمريكية والابتهاج بتوفيقها فى تحقيق حرية التعليم لزميلاتهن الزنوجيات الأمريكيات .

ان مسز سامبسون تعتبر مثالا لما يجب أن يكون عليه كفاح المرأة . وقد استطاعت بفضل إيمانها بالمبدأ الذى تدعوه له أن تحقق المعجزات . ان جميع الذين شاهدوا وتحدثوا الى هذه المحامية الفذة آمنوا بالدور الذى تلعبه المرأة فى حياتنا الاجتماعية . ان العالم اليوم لا يستطيع أن يستغنى عن المرأة . . . المرأة المفاجئة . . . المرأة الماضية . . . المرأة التى تكافح فى سبيل نهضة بنى جنسها وتعمل بلا كلل ولا ملل كي تصل الى هدفها . .

اقطاب الحركة النسائية ومسز سامبسون



بنت النيل ترحب بمسز سامبسون

تعريف جديد بمسز اديت سامبسون ، فقد أصـبح معروفا انها أول محامية زنجية أمريكية، وانها حاصلة على درجة الماجستير فى القانون .

وفى دار « بنت النيل » أقيم لها حفل استقبال حضره لفيغ من المحاميات

أقامت الدكتوروة درية شفيق حفل استقبال لمسز سامبسون أول محامية زنجية أمريكية أثناء زيارتها الاخيرة لمصر ، وتعريف الأستاذة الأمريكية الزنجية بملى تقدم المرأة المصرية فى مختلف ميادين الحياة، ومبلغ ما وصلت اليه مصر المتحررة من وجوه التقدم فى عهدها الناهض التأثير . «ى»

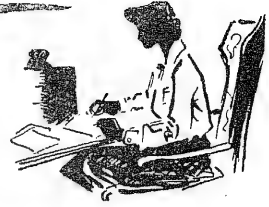
عندما وصلت مسز اديت سامبسون الى مصر ، كان أول ما طلبته حين هبطت الطائرة الى أرض النيل ، هو مقابلة « بنت النيل » . ولم يعد أحد فى حاجة الى

امام المائدة العامرة





من علاة من الجن



عدم الحمل أو لهم عند السيدات

للككتور ابراهيم عازر

نساء ٠٠ وقد تياس بعد طول الزمن فتهبط الى أسفل الدرجات وتجرب الاسياد والمشايع وكتاب الاحبة وأولياء الله الصالحين ٠٠ ولكن نقطة واحدة هامة في الموضوع لا يعمل لها حساب ، ولا تخطر على بال ٠٠ هذه النقطة هي : لماذا تأخرت السيدة عن الحمل ، أو لماذا لم يحدث الحمل ؟؟

لنعرف الجواب على هذا السؤال يجب أن نعرف على وجه الدقة الاشياء الاتية :

١ - ان الحمل يحدث من التقاء حيوانات منوية سليمة البنية تأتي من الرجل ، مع بويضة تأتي من المرأة .

٢ - ان الحمل يحدث من بين كمية حيوانات منوية ثابتة العدد ، قدرها بعض العلماء بنحو ٦٠.٠٠٠ (ستون الفا) وقدرها البعض الاخر من ٧٠.٠٠٠ الى ١١٠.٠٠٠ ، فإذا قل هذا العدد فلا يمكن حدوث الحمل .

٣ - ان عدم الحمل عند السيدات يكون في ٧٠٪ (سبعون في المائة) من الحالات سببه الرجل ، وبذهب بعض العلماء الى أبعد من هذا فيقدرها بنحو ٨٠ في المائة، وأن السبب في عدم الحمل من المرأة في ٢٠ في المائة من الحالات فقط ، أي ان الرجل في أغلب الاوقات يكون السبب في عدم الحمل .

٤ - أن العوامل التي تجعل من الرجل السبب

وهبوطا ٠٠ وبدأت المنازعات والمشااحنات لاتفه الاسباب ٠٠ وظهر القلق بالزوجة وبأمرها وجدتها وحمايتها ، وكل المحيطين بالاسرة من محبين وعوائل ، وأصدقاء وجيران !

وقد تبدأ الزوجة بحس النبض فتطبق في أكثرية الأحيان بعض الوصفات البليدية : مستكة وحبهان وقرنفل وبصل ، وقد تلجأ الزوجة الى داية أو حكيمة ، أو قد تكشف عن (الاثر) عند أحد المشايخ ، أو قد

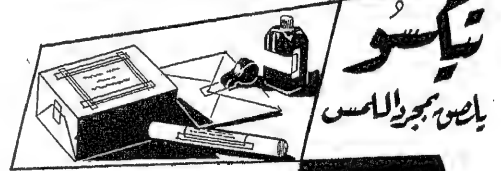
تزرز أولياء الله الصالحين تسألهم النجدة أو قد تلجأ الى طبيب اخصائي في أمراض النساء ٠٠٠ وفي كل هذه الحالات ، الزوجة قلقة ٠٠ مضطربة ٠٠ وأمها ٠٠ جزعة خائفة ٠٠ وحمايتها واقفة لها بالمرصاد تغمزها بأقاسي العبارات وتهدهدها بالالفاظ والوعيد ٠٠ والزواج أحيانا يجامل فيغمض عينيه وأحيانا يسمع أقوال الحماة فيهدهد ، أو يعاون في الجري وراء الاسياد والمشايع والدائيات والحكييمات أو أطباء أمراض النساء .

وطبيب أمراض النساء يستغرق في استعمال الهرمونات ٠٠ هرمون يجلب الدم ، وهرمون انقطاع الدم ، وهرمون جمعي يجمع النوعين ، فإذا وجد أن لا جدوى للهرمونات لجأ الى العمليات : كحت ٠٠ نفخ ٠٠ توسيع الابواق ٠٠ والزوجة في كل هذه الحالات تنتقل من طبيب الى طبيب ٠٠ ومن اخصائي أمراض نساء الى اخصائي أمراض

والاهمية ٠٠ والطرفة ٠٠ والحيوية في هذا الموضوع تعود الى أن الزواج في الغالب يتم بقصد انجاب الذرية الصالحة ٠٠ والخلف العـزـز ٠٠ فإذا ما تم الزواج ، وتأخرت البشائر عن هذا الامل المرتقب ، تارجح كيان الاسرة صعبودا

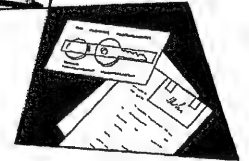
موضوع طريف ٠٠ حيوى ٠٠ يهيم الافراد المجتمع على حد سواء ٠٠! هو قصة كل امرأة تزوجت ولم تنجب أولادا بعد زواجها مباشرة ، أو بعد زواجها بمدة طويلة ، أو أنجبت ثم توقفت في الطريق عن مواصلة الانجاب ٠٠!

قطعة صغيرة من تيكسو تسهل عليك ذلك
الصفات الأشياء التي:



- حزم الطرود
- لصق الخطابات
- تثبيت بطاقات الزيجات
- لحام الاسلاك الكهربائية
- تجميع الباترونات

يضمن في الحال على الزيجات والعقارات والشبكات والبايونات والورق ... الخ



تنظيم الميزان على تيكسو من جميع المظاهر الرياضية

وقد تكون السبب في حدوث
عقم نهائي ليس له حل .

**دكتور
ابراهيم غازر**

**اكتشاف طبي أمريكي حديث
للمعالجة أمراض الكبد**

توصل أحد المعامل
البيولوجية الشهيرة في
أمريكا الى اكتشاف عقار
للعلاج جميع أمراض الكبد أو
الامراض الناتجة عن خلل في
وظيفة الكبد على هيئة حقن
سميت ليفر جينز
(LIVERGENES) تحقن في
العصل وتظهر فائدتها في
مدة قصيرة جدا ، ومما
يسترعى الاهتمام أن هذا
المعمل الأمريكي قد تمكن من
استخراج المادة الفعالة
الرئيسية في هذه الحقن
بطريقة خصوصية من نواة
خلايا الكبد وتستصل هذه
الحقن الى بلادنا في القريب
العاجل .

المائة من الحالات . ولكي
نفهم كيف تكون المرأة
السبب . يجب أن نراجع
جهازها الجنسي الذي أعدته
الطبيعة لاستقبال الحيوانات
المنوية الاتية من الرجل
ولتزيد البويضة فاذا
وجدت العوائق في طريق
مرور الحيوانات المنوية لعيب
في تكوين هذا الجهاز أو
لإصابته ببعض الأمراض .

أو اذا عجز المبيضان عن
تجهيز البويضة في حينها
فإن التلقيح والإخصاب
لا يتم وتكون المرأة هي
السبب .

إن أكثرية هذه الحالات
تعالج اذا عرفت السبب
بالدقة ، وهذا يستدعي
فحص المرأة والرجل في
وقت واحد .

أما الجهل في هذا
الموضوع فمرتعه وخيم
ويدفع الى الجبري وراء
خزعبلات تضر ولا تنفع ،

فترة تحيا فيها وتعيش ،
تتراوح بين ١٢ ساعة و ١٤
ساعة ، فاذا ولدت الحيوانات
ضعيفة البنية والحركة ،
أو ميتة ، أو خاملة ، فانها
لا تتحمل الحياة المدة اللازمة
لحدوث التلقيح والإخصاب
أي حوالي ١٤ ساعة .

٦ - القاعدة العامة ان
الحيوانات المنوية تحتفظ
بحيويتها لبضعة ايام في
تربة قلوية ، ولكنها تموت
سريعا في تربة حمضية ،
ومن هذا نفهم أن الإفرازات
عند السيدات اذا كانت
حمضية فانها تقتل الحيوانات
المنوية وتمنع التلقيح ، ومن
أسباب حموضة الإفرازات
وجود جراثيم في جهاز
المرأة التناسلي ، أو الاسراف
في تناول ملح الطعام
والمخللات .

٧ - المرأة كما ذكرت
قليلًا ما تسبب في عقم
الحمل ، وهذا في ٢٠ في

في أغلب هذه الحالات
كثيرة : فالعدد الثابت
قد ينزل عن ٦٠٠٠ ر إلى
النصف أو الربع بسبب
الاجهاد في العملية الجنسية
أو بسبب بعض الأمراض ،
أو قد لا توجد حيوانات
منوية بالمرءة أي تكون قد
انعدمت بسبب بعض الأمراض
كالزهرى والسيلان
وميكروب التدرن (باسيل
كوخ) أو طفيل البلهارسيا ،
أو قد تكون هناك حيوانات
منوية ولكنها ميتة (كما
يحدث عند الرجل المسن) ،
أو يكون التكوين الشكلي
للحيوانات المنوية غير طبيعي
بأن يكون لها رأس ضخم
أو ذيل قصير مثلا .

٥ - ان الحيوانات المنوية
تسير بسرعة مليونية في
الدقيقة وتقطع في سيرها
خمس ستمترات لكي
تصل الى البويضة
فتلقحها ، ولهذا تحتاج الى

الموسيقار الكبير

يقود موكب الفن

حفلة بنت النيل الكبرى

على مسرح سينما كايرو بالقاهرة







السبت ٤ يونيو
الساعة ٩/٣٠ مساءً

سهرة الموسم الكبرى
يسلط فيها اللمع كواكب
السينما والمسرح

ميرمراد

نيل مراد

علي خليل حافظ

تحيه كاريوكا

التذكار شبكي سينما كايرو ودار الاوبرا ..



تفسير في تعدد الزوجات

الاول : احنا لنا الحق في الزواج من تسعة !!

الثاني : ازاى ؟

الاول : اليس لنا الحق ان نتزوج مثنى وثلاث ورباع ؟ عدهم يا اخي !!

ومع ذلك فلك الحق في الارث سواء اكان الطلاق سابقا على مرضه ما دمت تقولين انك لم تفارقيه ابدا اذ ان الطلقة الاولى تكون رجعية واستمرارك في العيش مع زوجك معناه انه قد ارجعك لعصمته دون حاجة لعقد جديد لان عدتك لم تنقض وانت بعيدة عنه - واذا كان الطلاق قد وقع اثناء مرضه فعلاوة على السبب الاول لارث لك حق فيه اذ ان موت الزوج لا يحرم مطلقة من الارث ما دامت الولاية وقعت في عدة الطلاق ومدتها ٦٠ يوما بشرط رؤية الحيض ثلاث مرات كوامل

سانو

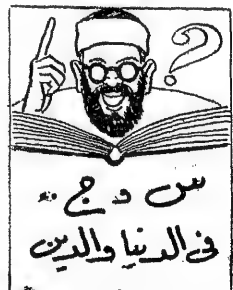
الذي كان يعجن حبا جها وكلمنا اردت الافتراق عنه توصل الى وطلب مني ان اصبر وانتعمل قسوة اولاده والمتابع التي يسبونها لي (عاشان خاطره) فارضح شفقة عليه واخيرا افعمه المرض ولزم فراشه حتى توفي بعد مرض دام شهرين سسورت فيهما ليل نهار على صحته باذلة الفى ما في وسعي لشفاؤه ولكن العمر انتهى . وبعد مضي ٤ يوما على وفاته طالبت بنصبي في الارث واذا باولاده يقررون اني لست زوجته وانه قد طلقني حال حياته وابرزوا لي وثيقة الطلاق فعببت وصدمت لهذا الامر .

هل يمكن ان يطلقني ومع ذلك يبدى لي حبه ويطلب مني الا ابارحه . اننى لم اعد اقوى على التفكير في اى شيء ولا ادري ماذا افعل ؟

ج - لم يتبين لي من خطابك تاريخ وثيقة الطلاق

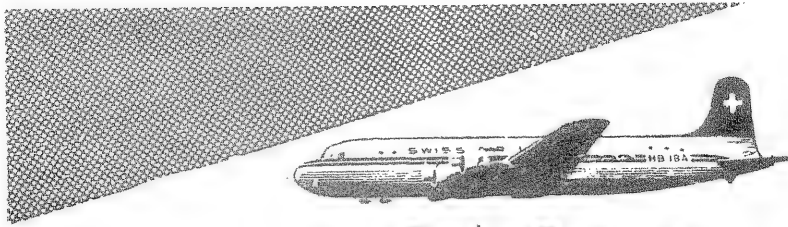
كزيارة ابويها مرة كل اسبوع ومعارفها في كل سنة مرة ولا تبنت عند احد منهم الا باذن زوجها . ولا تزور اى احد آخر سواء من اقاربه أو أصدقائه الا باذنه . واذا كان ابوها مريضا واحتاج اليها وليس له من يقوم بشأته غيرها وابى الزوج ان ياذن لها بالذهاب اليه فلها ان تذهب الى ابوها المريض بغير اذنه ولا بعد هذا خروجا عن الطاعة الواجبة عليها لان حق الوالدين مقدم على حق الزوج عند التعارض .

س - تزوجته منذ ٩ سنوات ورعيت اولاده من مطلقة خبير رعاية ومع ذلك كانوا دائما يكدون لي بايحاء من امهم وكنت اتحمل كل ذلك في سبيل سعادة زوجي



س - هل للزوج الحق في منع زوجته من الخروج وزيارة أهلها واقاربها واصدقانها ؟

ج - لم تجر العادة ان يمنع الزوج زوجته عن الخروج الا لاسباب قربة تبرر هذا المنع وعلى العموم ليس للزوجة الحق في ان تخرج دون اذنه الا لضرورة



سولين إير الى ...

فنسكونفورت
 دسلدورف
 دكار
 كوبنهاجن
 بروكسل
 برلين
 بلغراد
 بابل
 بشلونه
 تشينا
 امستردام
 زيوريخ
 فيينا
 ستوتجارت
 ستوكهولم
 شانغهاي
 سان پاولو
 رسيه
 روما
 ريودي جانيرو
 سياتل
 سان فرانسيسكو
 سان دييغو
 سان خوسيه
 سان لورانس
 سان مارينو
 سان ميغيل
 سان سباستيان
 سان سباستيان

.. جميع أنحاء العالم

سولين إير

لكافة الاستعلامات اتصلوا باحدى مكاتب السياحة المعتمدة أو بمكاتبنا

القاهرة ٢٢٠ شارع قصر النيل ت ٥٤١٩٧ / ٩٣٨

الاسكندرية ٨٠ شارع طلعت حرب ت ٣٣٧٦٩



ملائكة الرحمة في حاجة إلى الرحمة !



الطالبات حول إحدى المريضات في المستشفى

نظر الافراد لذلك احتكرها الكهنة • يشاركهم في ذلك الارامل من النساء • ولم يكن يشترط في أحد منهم الا صحة الجسم والعقل والتضحية من أجل خدمة المرضى •
وقد عثر على بعض أوراق البردي نقش عليها كلمات ورسوم تبين بعض الاعمال التي كان يقوم بها المستغلون والمستغلات بالتمريض مثل اعطاء الحقن « الشرجية » ،

عودة إلى التاريخ
أما عن الحقيقة الأولى ،
فالتاريخ يقول ان مهنة التمريض عرفت العصور القديمة كعلم أو فن يحتاج إلى دراسة من يزاوله ، ولهذا أنشئت في سنة ٤٠٠٠ ق.م مدرسة للطب في مصر القديمة كانت تتلقى فيها النساء الارشادات الخاصة بعمليات الولادة ورعاية المرضى •
وفي سنة ١٦٠٠ ق.م ارتفعت مهنة التمريض في

ملائكة الرحمة في حاجة إلى الرحمة ...
حقائق ثلاث

حقيقة لا يختلف عليها اثنان وهي ان مهنة التمريض اكرم المهن الانسانية ، بل ان الاقدمين اعتبروها الطريق الموصل إلى الالهة ، وهذا هو سر مزاوله أهل الدين في عصور التاريخ السابقة لمهنة التمريض •
وحقيقة ثانية ، ان المستغلات بالتمريض في مصر قد خضن طريقا وعرا يوم ان أقدمن على اختيار التمريض مهنة يزاولنها ، ولكنهن يعزمن القوى اجتزن كل العقبات ، وما زلن يعبدن الطريق •• حتى الان •••
أما الحقيقة الثالثة فهي ان مهنة التمريض لم تصل عندنا إلى حد الكمال ، ولكنها وصلت إلى درجة تبشر - على الأقل - بوعي سليم ، وعقلية مستنيرة ••



كيف تجبر الساق المكسورة . انها عملية تحتاج الى شيء كثير من المهارة . وهذا هو الاستاذ الطبيب يشرح درسه عمليا .



العناية بالطفل بعد ولادته مباشرة . هذا هو عنوان الدرس الذي تلقينه المدرسة على تلميذاتها .



هذه المدرسة تأتي كل يوم لتقيس نبض هذه التروضة وتسجله على الورقة البائية المعلقة على السرير

بالسيارات ، وقاعة كسجري للمحاضرات ، ومكتبة ، وكان يعطى للمريض الذي يخرج من المستشفى خمس قطع ذهبية « ٢٥٠ قرشا » ينفق منها حتى يستعيد كامل قواه .

فلورنس نايتنجيل

ولعل قصة فلورنس نايتنجيل التي تنحدر من أعرق أسر انجلترا توضح لنا الحقيقة الثانية التي ذكرناها في مطلع تحقيقنا الصحفي . فهي امرأة راضية أن تتركس كل حياتها لخدمة المرضى . . . تسمح دموعهم بأيديها . . . وتبعت في نفوسهم الأمل بابتسامتها ولكن . . . الأسرة والمجتمع الذي تنتسب اليه كانوا يعتبران أى عمل تقوم به مثل فلورنس أمرا مشينا ، يحط من كرامتها ومركزها « فوضضة » هذه العصور كانت تعلم . . . الادب الكلاسيكي والرياضيات وليس السهر بجانب المرضى وذلك ضماذاتهم . . . فهل رضخت فلورنس أو استكانت ؟

لا . . . لم تكن كغيرها من نسوة العهد الفيكتوري ، إنما اعتبرت مهنة التمريض واجبا انسانيا ، ودعوة من الله لتخفيف لوعة البائسين فكافحت حتى استطاعت أن تسافر الى ألمانيا ، ودرست فن التمريض في أحد مستشفياتها وعادت لتعترف لها بلادها بفضلها الكبير يوم أن كانت تقوم على خدمة الجرحى من جنود المعارك الحربية الطاحنة بين الانجليز والروس في حرب القرم . . .

تلميذات فلورنس

وفي مصر عانت تلميذات فلورنس نفس ما عانتها ، وذفن من نفس الكاس التي سبق أن رشفت منها . . . مجتمع تشبب فيه جرائم الرجعية . . . واحتلال رسم نظاما

ولف الاربطة ، والفرغة ونضيد الجروح بوضع قطعة من اللحم الطازج على الجرح في اليوم الاول ، ثم بوضع قطعة من قماش مغسوس في زيت أو عسل في الايام التالية .

أما أبو قراط أبو الطب الحديث فكان يلقن تلاميذه ضرورة أن تكون أطافرعهم قصيرة نظيفة ، وضرورة استعمال الماء المخل أو النبيذ في تطهير الجروح . . . ولما ظهرت المسيحية كانت الراهبات يقمن بأعمال التمريض في المستشفيات كما كان للامباطورة هيلانة والقديس بندكت ، والقديس باسل أثر كبير في سمو مهنة التمريض لمزاولتهم لها بأنفسهم .

الولادة ورعاية المرضى

ثم أنشئ بعد ذلك مستشفى بمدينة ليون بفرنسا كان في إمكان النساء أن يتلقين به دروسا نظرية وعملية لمدة سنة في فن التمريض ، ومن الطريف أن أسرة هذا المستشفى كانت كبيرة جدا يتسع الواحد منها لخمس من المرضى متجاورين ، إلا أن الممرضات خربجات هذا المستشفى قررن أنه من الضروري تخصيص سرير لكل مريض .

النظافة من الايمان

ولما ظهر الاسلام الذي دعا الى « ان النظافة من الايمان » أنشئ أول مستشفى اسلامي في بغداد في القرن العاشر . وكان يقوم على علاج المرضى به ٢٤ طبيا ، وكانت به أقسام خاصة لمعالجة مختلف الامراض ، ثم أنشئ في مصر سنة ٨٧٤ مستشفى الغزالي الذي كان يضم فرقا موسيقية للترفية عن المرضى الناقهين . أما مستشفى المنصور - بمصر كذلك - فكان به عتار واسعة يتزل بها المصابون بشتى الامراض وعيادة خارجية ، وملجأ للأطفال ، وأقسام خاصة

ومعامل التفسيرخ التي
تخرج لنا سنويا امثات
من اسلاكه الجدد هي
مدرسة النيل الجامعي
- مدرسته الدمرداش -
مدرسة كلية طب الاسكندرية
- مدرسة هارمل - مدرسة
كنشتر - مدرسة جمعية
المرأة الجديدة .

والمدارس الثلاث الاخيرة
تأهله المؤسسات اهلية
غير انها تخضع لرقابة
مصلحة المستشفيات
الجامعية وتؤدي تلميذاتها
امتحانات السنوية بمدرسة
الحكيماوات بمستشفى النيل
الجامعي ، ثم تتخرج التلميذة
بعد اربع سنوات ونصف
تحصل بعدها على دبلوم
الولادة والزائرة الصحية .
وفي أثناء هذه السنوات
تحصل على مكافأة شهرية
تختلف باختلاف سننى
الدراسة :

جنبه واحد لتلميذة
السنة الاولى ، وجنيهه
ونصف لتلميذة السنة
الثانية ، وجنيهين لتلميذة
السنة الثالثة وهكذا ..
والطالبة التي تحصل على
دبلوم الولادة والزائرة الصحية
تصبح حكيمة أمامها فرصة
الحصول على دبلوم التدليك
الطبي والكهربية الطبية اذا
أظهرت تفوقا في عملها

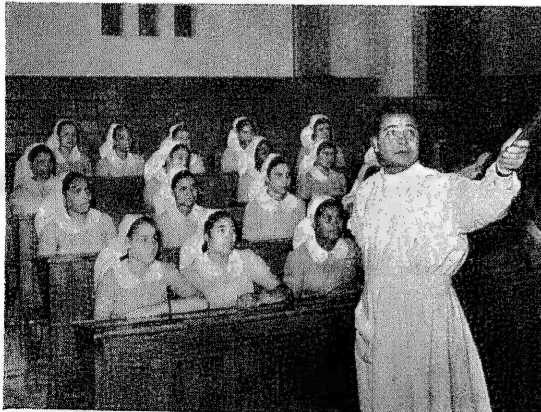


الراحة بعد الانتهاء من الدرس

ذلك الاف طلبات الالتحاق
التي تقدم سنويا الى
مدرسة الحكيماوات
بمستشفى النيل الجامعي
فمن فحص هذه الطالبات
خرجنا باحصاء يشرنا
هو أن الكثرات والكثيرات
جدا من الملتحقات بالمدرسة
أو الراغبات في الالتحاق
يتحدرن من أسر كريمة .

الفئة هي الاخرى عن معاهد
التمريض .. وثيقن لدى
المجموع أن مهنة
التمريض لا يخطر في سلكها
الا الفقيرات المحتاجات .
الحقيقة الثالثة
أن مهنة التمريض مندنا
لم تصل الى حد الكمال ،
ولكنها تشر بوعى سليم
وعقلية مستتيرة ويؤدنا في

تعليمية استعمارية قصد
بها جمود البلاد .. نظم
تعليمية قصد بها المستعمر
التفرقة بين أبناء البلاد
فجعل من التعليم المهني
مرتبه أقل ودرجة أدنى من
التعليم الثانوى .
وهكذا التمريض ...
وهكذا انصرف الشباب
عن التعليم المهني : وانصرف



درس نظري في المدرج



درس عمل في الهيكل العظمي



كيف ينظم الفراش في المستشفى

مهنة التمريض من أعمال
فجانب دروسهن التي
تحتاج الى راحة بال
وصفاء ذهن . ويعملن أربع
عشرة ساعة في اليوم ،
ويسهرن طوال الليل دون
أن يغمض لهن جفن مدة
ثلاثين ليلة متتالية مرة
كل ثلاثة أشهر بالتناوب .
والتلميذة في العيادة
الخارجية هي التي تساعد
الاطباء في فحص المرضى
وتقوم بعمل الفحائز لهم
وهي في الاقسام الداخلية
تقوم بترتيب أسرة المرضى
وبقياس الحرارة والتبض
وبتحضير المرضى لغرفة
العمليات كما تشرف على
تعاظيهم للدوية ومعدى
ملاحظة نظم العلاج . .
« البقية على ص ٩٤ »

«ويقول الدكتور عطار
عصمت مدير مستشفى
المنيل الجامعي أن المصريات
يمتزن بسبعة أفق وذكاء
نادرين لا يتوافران أحيانا
في الممرضة الأجنبية التي
تجىء من الخارج ولا نعلم
عن ثقافتها سوى أنها
ممرضة أجنبية . . ولا شيء
غير هذا !! »
وهو يأمل أن يأتي اليوم
الذي يجد فيه المصريات
التي تتوافر فيهن الخبرة
والصفات اللازمة فيمن
تمارس مهنة التمريض العدد
الكافي حتى يمكن الاستغناء
عن الممرضات الاجنبيات
نهائيا . .
تلمذة . . شاقا
وتلميذات مدرسة
الحكيماث يقمن بكل ما تتطلبه

مستشفى المنيل الجامعي
أن المهمة التي من أجلها
جاءت هؤلاء الاجنبيات
مصر قد انتهت منذ زمن
بعيد . . . انتهت منذ
أصبحت مدرسة الحكيماث
تخرج حكيماث اكفاء يمكن
أن يناط بهن مهمة الاشراف
والتدريس والقيام بكل
ما تتطلبه مهنة التمريض من
أعمال تقوم بها الاجنبيات
فهمة أوجه تدريب المصريات
قد انتهت بل لعله قسول
بعيد عن المبالغة أن المصريات
الان هن الاولى بتدريس
فن التمريض للاجنبيات
وغير الاجنبيات اذ أن
الثابت فعلا ان البرامج
التي تدرس لهن من أقسى
وأرقى برامج التمريض في
العالم . .

والحصول على هذا
الدبلوم الاخير يؤهل حاملته
القيام بتدريس فن
التمريض لجميع فرق
المدرسة

الاجنبيات

وفي مستشفياتنا الجامعية
الكثيرات من الممرضات
الاجنبيات يرجع تاريخ
وجودهن الى عهد الاحتلال
وهؤلاء الممرضات فضلا
عن انهن يتناولن في العادة
مرتبات أكبر بكثير من مرتبات
نظيراتهن المصريات بالإضافة
الى الامتيازات الاخرى
الكثيرة التي تمنح لهن
لا يقمن بأى عمل الانسوى
احتكار سلطة الاشراف
على هيئة التمريض
بالمستشفيات الجامعية
وتقرر حكيماث ومدرسات

وجوه جدير

الجمال لوجهك والصحة لجسمك .

ولقد تعرضين بأنه في الزمن الماضي كانت النساء لا يهتمن بكسل تلك الاحتياطات ولكنهن مع ذلك كن يتمتعن بشضارة تفنى بها الكتاب والشعراء في نهاية القرن الماضي وفى مطلع هذا القرن

ربما كان ذلك صحيحا . ولكن كم عدد النساء اللواتي كن في ذلك العصر يجمعين بين العمل الخارجى وتدبير المنزل . ان هذه الدوامة التى نجيا فيها اليوم تبطله وظائف أعضائنا الحيوية مثل الكبد والكلى والأمعاء . لذا كان من الصحى أن نربحها باحلال الاطعمة الخفيفة محل الاطعمة الدسمة

نظام غذائى أخضر

ليس من السهل وأنت في مصر أن تتبى نظاما غذائيا أخضر . فان الخضراوات في وادى النيل كثيرة وطازجة . ولكن لى

وأعلى ذلك لان الدم يجرى سريعا في أوعيتك الدموية في هذا الفصل من السنة . . وان هذه الحركات تستوجب غذاء أغنى بالعناصر الحيوية ولحسن الحظ فان الطبيعة التى تحتاط لكل شىء تهبنا في هذه الفترة من السنة أحسن منتجاتها : خضراوات طازجة وفواكه ناضرة مليئة بالحديد والمنجنيز واليود تلك العناصر التى تجدد الدم وتقوى العظام والمضلات .

والشئ الاكيد أننا بصفة عامة نأكل طعاما غنيا جدا . فأننا نكثر من أكل اللحم ولكننا أيضا نغالى في أكل الحلوى والمسليات كاللب والسودانى والحمص . . ان مثل هذه المأكولات ترهق جسمنا وتترك فيه بواقيها التى لا نستطيع طردها بسهولة . لذلك كان النظام الغذائى الذى نطلب اليك أن تتبنيه في بداية هذا الفصل خير وسيلة لاعادة



في أول كل فصل من فصول السنة أن نقوم بتغذيتها وتخليصها من الادران العالقة بها والعمل على اراحته من جراء الحياة المتعبة التى تحياها أغلب النساء في هذا القرن . . ألقى نفسك اذن في دوامة الحياة . . تحركى

لا جدال في أنه لى نحصل على بشرة جميلة فمن الضرورى أن نعنى بها وأن نستعمل لهذا الغرض المستحضرات الجيدة . كما أنه من المؤكد أن البشرة الجميلة هى هبة الصحة الجيدة . لذا كان من اللازم



ابتكار جديد في فن تصفيف الشعر
* للشربانات * للشراوى فقد نوصته
* للشراوى أكثر * ولجميع أنواع الشعر
* مستحضرا واحد

فيتا بوانت

باريس
PARIS

Vitapointe



الغذائي كما يجب أن يكون فلا بد لك من الفاء وجبة الافطار وان تعرضيها بأكل خمس أو ست برقوقات تكونين قد وضعتيها في الماء الباردة لكي تتنخف قليلا . .

التنظيف الخارجي

وان تلاشي هذا اللون الشاحب عن وجهك بفضل هذا الرجم الصحي . وان كانت النقط السوداء التي على جانبي انفك قد بدأت تنحسر ، أصبح من الضروري أن تساعد هذا التجديد ببعض العناية الخارجية . فانت تعرفين طبيعة بشرتك وانت تعرفين أن كانت دسمة أو جافة مما يسهل عليك

طعام الافطار هذه الاكلية الجوهرية التي يطلقون عليها في فرنسا اسم «موسلي» والتي تعطيك طريقة اعدادها فيما يلي :

عندما تذهبين الى الفرش اتقي ملء ملعقة شورية من الشوفان في سلطانية صغيرة مملوءة بالماء . اضيفي لها في الصباح بعد غليها ملعقة متوسطة من اللبن المركز المسكر ، اضيفي لها قطعة من الفاكهة بعد سحقها وجدا لو كانت فاكهة طازجة ان هذه الاكلة كاملة فلا تضيفي اليها لا قهوة ولا شاي . أما أن شعرت بأنك قادرة على اتباع النظام

لو اتبعته لبضعة أسابيع لما انقص وزنك ولا أضعفك . . قد يحدث ، نظرا لقلّة كمية المياه التي تستشريتها ان ينقص وزنك قليلا ولكن نشاطك لن يبطيء تبعا لذلك وعلى أي حال فان هناك أطعمة منشطة يمكن اضافتها على هذا النظام الغذائي: مثل خميرة البيرة المعروفة جيدا بشكلها الطبيعي والقمح المزروع التي تستطيع وحدها أن تزود الجسم بكل ما هو في حاجة اليه . ولكن ان كان اسماك بين اللواتي يأكلن بكثرة وصرخت معدتك من الجوع فانه ليس هناك ما يمنعك من أن تأخذي مع

تستفيدي من فضائل هذه الادوية الطبيعية نصصحك أن تكسري من أكل الخضراوات النيئة أو المسلوقة سلقا خفيفا . ذلك أن طهي الخضراوات طهيًا طويلا يقلل الفيتامينات الثمينة التي تحتويها ويخفف مفعول الاملاح المعدنية . أما ان سلقت الخضراوات سلقا خفيفا فانا لا تختلط كثيرا بالماء وتظل الاملاح محبوسة فيها

وكثير من النساء يجهلن أن أغلب الخضراوات يمكن أكلها نيئة وأنها أكثر غذاء مما لو طهيت : فالقرنبيطان قطع الى باقات صغيرة وتبل كان لذيد الطعم والجذر واكرنب الاحمر والاخضر وعش الغراب المتبل بالطرخون والبقدونس وقليل من الزيت وعصير الليمون هي أشهى ما يقدم في أول الوجبة . ويضاف الى الوجبة خضار اخضر مسلوقة وأكلة خفيفة جدا وفواكه . وفي المساء تاكبين ايضا قطعة أو قطعتين من الخضار بالزبد أو بالقشطة و قطعة من الجبن غنية بالدهن والفسفور والكالسيوم والفيتامينات ثم صحنًا خفيفًا وكوبوت وفواكه طازجة . . ان الخضراوات تزود الجسم بكمية طيبة من الماء ومن انماذر أن يشعن الشخص الذي يكسر من تناول الخضراوات بحاجة ملحة الى شرب الماء بكميات كبيرة . وجدا لو استعصت عن الماء بمصير الفواكه أو الخضراوات الطازجة . .

لا تشكي يا سيدتي من هذا النظام الغذائي . . لانك

تموجات دائمة

بفضل هيدسبين !

المسحوق المدهش الجديد الذي يضاف الى الماء فحسب فيكسب الشعر تموجات دائمة



أنتين تودين الشعر الطويل ؟
إليك حل جديد إلى حد كبير من
ش. هيدسبين .
الشعر الطويل الذي لم يزل
لا يسبح أبداً في الجيوب
المنظرة الغاية .



أم تكتفين بالتمليف البسيط
الذي يطي كلف يديك
على الشعر لونه وجماله
لا يساهب في تموجات مرنة
كأنتين .



أم تتفادين تجريد الشعر ؟
إن هيدسبين يحل الشعر البند
يدور طبيعيا هذا هو
البحار الأمل الذي يهتف به هيدسبين

ها هو ذا « هيدسبين » المسحوق المبكر في متناولك يسكن سيرة فتستطيع بفضل أن تكسب شعركا تموجات دقيقة ، مرنة ، لينة تجعلك يشبه تماما الشعر المموج بطبيعته لمدة طويلة . كذلك يقوم « هيدسبين » بتجديد طبيعة الشعر فيعمل على الترميم المبكر أو التعويضات العقلية المنفصلة . كما يعمل على حماية الشعر وزياد من ثروته ويحافظ على جماله مهما كانت الجوهرات أو مشرقا ، عاصفا أو أروادنا .

وطريقته استعمال « هيدسبين » سهلة للغاية - فما عليك إلا إضافة مسحوق « هيدسبين » الى الماء فحسب ، ثم تستعملينه كأى مسحوق معروف لتجديد الشعر . وهناك طريقتان لاستعمال « هيدسبين » إما باستعمال هيدسبين المموج مقاس (٣٠) لتجديد الشعر وتزويجه وإما باستعمال المموج مقاس (٦٠) إذا رغبت في تصفيف الشعر كله . سهل الاستعمال لجميع أنواع الشعر - أزهر مأمون - تموجات رنة

هيدسبين



الكلاب الوحيدون بمصر : كلها كوكو شارع دوبريه

احذر من مستحضرات معامل ابيو
تباع في الصيدليات وتحت المظلة

الافى معاهد التجميل ،أصبح
اليوم فى متناول جميع
السيدات على شكل سائل
أو كريم

وفى استطاعتك أيضا أن
تأكلى فواكه الموسم سواء
كانت طازجة أم جافة . وان
أكلت فواكه طازجة يجب
عليك أن تأكلها بقشرتها .
انه من الخطأ تقشيرها ذلك
لان القشرة هى التى تحتوى
على الكمية الوفيرة من الاملاح
المعدنية . ويكفى أن تغسلها
جيدا قبل ذلك

الصحة والشباب

لقد عاد الكسل وتغلب
على العادات الحميدة التى
كنت اكتسبتها خلال الشتاء
الماضى .. كنت فى كل صباح
تقفز من فراشك وقد
امتلا وجهك بشرا وتقومين
بممارسة التمرينات الرياضية
التي شعرت بفائدتها ..
ولكنك تعترفين فى صوت
خفيض انك فى الايام الاخيرة
قد انقطعت عن هذه العادة
الحميدة . ولكن ها هو ذا

علاجها بما يناسبها . ولكن
أيا كانت طبيعتها نظفها
تنظيفا كليا وعميقا مرة فى
الاسبوع على الاقل بطريقة
البخار . ضعى ماء بقلسى
فى وعاء كبير ، غطى رأسك
بقوطة سميكة وابقى كذلك
طالما تشعرين بحرارة الماء .
نشفى وجهك جيدا بعد ذلك
ولتنظيف المسام التى تفتحت
من جراء هذا الحمام ،
امسحى وجهك بسائل مقو
مثل ماء الورد . ويمكنك
أن تتبعى هذا الحمام بوضع
ماسك جيد على وجهك .
ان فى السوق ماسكات ممتازة
على شكل بودرة يكفى أن
تطريها بشئ من الماء أو على
شكل كريم

والعلاج الذى يأتى بأحسن
النتائج بالنسبة لتجديد
البشرة هو بدون شك
«بيلنج» لانه يخلص البشرة
من الخلايا الفاسدة والبقايا
التي تراكمت على المسام
ويعطى للوجه نضارة وشبابا
ان هذا «البيلنج» الذى كان
منذ بضع سنوات لا يستعمل



لانكومتر

يقدم

كريم القاعدة (فون دي تان)

في ألوان مختلفة



للبحر

للجبل

وأقل مكان تفضيل فيه عطلتك

FOND DE TEINT SOUPLE
DE
LANCÔME

يغطي مكياجاً سريعاً وسهلاً

لائقاً ونابهاً

- يصحح عيوب الوجه
- يقدم مكياجاً ملوناً وطبيعياً
- أكثر فاعلية من الكريمات السائلة
- يمكن استعماله بدون بودرة
- لا يسد مسام الوجه بل يتركها تنفس بحرية تامة

معها انسجاماً كلياً . غير أن الاهتمام زائد بالعندين . فالحاجبان سمكا بالقلم وطشوا الى السالفين . الاهداب أقل ماكياجاً ولكن حافة الجفنين معمولية اورليه بخط قلم يطيل العين ساعداً قليلاً نحو الحاجبين الفم أقل ثقلاً . وخطه الطبيعي محترم الى حد كبير الفون دي تان واحمر الخدين خفيفان . والبودرة قد وضعت ببساطة كأنها غلالة على هذا الماكياج الخفيف

وأخيراً فان ماكياج سنة ١٩٥٥ ليس ماكياجاً للجميع انه يحسب حساب الشخصية .

قد حان الوقت للمودة السي تلك العادة الصحية .

بعد غسل جسمك افتحي نافذتك على مصراعها وارتي ملابس التمرين ثم تنفسي ملء رئتيك هواء الصباح وليني جسمك . وبعد ربع ساعة من التمرينات الرياضية الصحية سوف تشعرين بالشباب والحيوية والنشاط تعود اليك بسرعة

ماكياج معبر

ان الماكياج الحالية غاية في الشفافية مما يجعلها تبدو غير موجودة انها ناعمة كالوان الباستيل التي اذاعتها بيوتات الموضة والتي تنسجم



فقل يأتيك في الواقع من الخلايا الخاصة التي تحتفظ بها تحت البشرة . ان مجموعة هذه الخلايا تعرف باسم « طبقة مليجي » وان اسرار البثرة ما هو الا نوع من دفاع الخلايا ضد اشعسة الشمس حينما تصل بكميات كبيرة . وهو السبب الذي من اجله لا يحدث الاسمرار الا بالدريج ذلك انه يجب اعطاء هذه الخلايا الوقت الذي تتمكن خلاله من عمل السمار الذي سوف يحتاج سائر الخلايا الى ان يصل الى الطبقة السطحية .

وكثرة هذه الخلايا الملونة تسبب السمار . اما قلتهما او ندرتهما فانها تترك للشقشقات ولذوات الشعر الاحمر بشرتهن يضاء من لون اللبن .

هل السمار عنصر من عناصر الجمال ؟

انها مسألة ذوق... وموضة . فان رغبت في ان تكوني سماء يجب ان تعلم ذلك دون ان تتعرضي للخطر . وذلك بتعرضي جسمك للشمس تدريجيا . وتكون الزيوت والكريمات حاجزا ضد غف اشعة الشمس .

احتري من ايام الصيف التي تكثر فيها السحب . فانها اكثر خطورة على البشرة من الايام ذات السماء الصافية . ان الاشعة الاكثر ضررا ليست التي تريحها ولكن تلك التي لا تريحها والتي نسميها « فوق البنفسجية » .

وانت تعلمين ان البشرة تفرز سائلا يشحمها طبيعيا . وتحت تأثير الشمس يبطئ هذا الافراز ثم ينعدم فتتشقق البشرة وتكون التجاعيد عليها .

ولتعويض هذا السائل يجب عليك الا تتعرضي للشمس قبل ان تدعني جسمك بزيوت نباتي محضر لهذا الغرض . فهذا الزيت يمتص جزءا من الاشعة فوق البنفسجية فيوفر عليك الحروق وجفاف البشرة .

كيف تسوين بانتظام ؟

ان السمار التدريجي وحده يحفظك من ضربات الشمس المؤلمة ننصحك اذن للمرة الثانية بالاعتدال في نفسك للشمس الا لبضع دقائق في اليوم الاول وان تزيد فترة التعرض تدريجيا دون ان تتجاوز نصف الساعة باى حال من الاحوال .



نحس الصيف : كيف تبقى مضارها ونفهم بفوائدها ؟

لا تبقى على جسمك ابدا مايوها مبللا فيمجرد عودتك من حمامك فيري مايوها . فان تبخر الماء من مايوها يعرضك لمضاعفات خطيرة .

هل في استطاعتك الاحتفاظ بسمورك ؟

كلا . ذلك انه خلال الفترات التي لا تكون فيها شمس لا تقوم خلايا التلون بعملها الدفاعي فلا تصل الى الطبقات السطحية للبشرة وتحت تأثير الدعاك والتسبيل تكون الخلايا التي اسمرت تشورا رقيقة تنفصل من البشرة وتسقط الواحدة بعد الاخرى .

ويمكن ان تظلي سماء ان لجأت الى اخصائي يسلط على جسمك اشعة مصاصيح الهالوكير التي تعوض عن تعريض جسمك لاشعة الشمس طوال السنة .

وفقا بشعرك !

ان شعرك اكثر اجزاء جسمك تعرضا للضرر من جراء الشمس . فانه يخف ويفقد لماته ويصبح قابلا للقصف . لانه اذن فرشيه كما كنت تفعلين في الشتاء ولكن مع غمس الفرشاة في نوع جيد من البرياتين الذي يكون دوعا يحمي الشعر . شأنه في ذلك شأن الزيوت التي يدهن بهسا الجسم المراد تعريضه للشمس . بيد انه من الواجب عليك ان تغسله كثيرا . ولست مجبيرة بعمل « ميزانيل » بعد كسل غسيل الا ان كنت ذاهبة في المساء الى مكان عام . ونصحك ان تتخذ لنفسك من فصل الصيف تسريحة قصيرة لا تتطلب منك اى استعداد . ! ان كان شعرك مصبوغا احميه بلولار والا تغير لونه الى الاصفر وحتى الى الاخضر

ان جميع النصائح التي تدعونها للحد لا تجدى نفعا . . ولكنك تتفق جميعا على انه يجب علينا ان نعود من الصيف وقد اصبح لون بشرتنا بنيا قانما . . لكى يعرف من لم يعرف اننا كنا على شاطئ البحر ولفترة طويلة من الزمن . .

ولكن ما ان يخفى اثر متعة الاجازة حتى تشعر بالندم على ما فعلنا . . لقد عشنا جسمنا للشمس اكثر مما يجب وهذه هي منام بشرتنا قد اتسعت اكثر مما يجب وجفت البشرة وتفسخت واسمرت سمارا غير منتظم . . اما الشعر فقد فقد لونه الطبيعي . وكل ذلك لانك اودت ان تعيش حرة وبدون قيد لبشرة اساييع فاهملت اتخاذ الاحتياطات الاولى .

نحن لا نقول من فضائل الشمس العلاجية . . ولكننا ان اعتبرناها كسدواء فانه يجب الانهال انها دواء فعال جدا يلزم وزنه وزنا دقيقا . ولكن حريصين ونسأل انفسنا هذا السؤال : من الذي يفكر في الفوائد العلاجية للشمس؟ اننا لا نحكم على الشمس الا من خلال اللون البرنزي الذي تكسبنا اياه . وللحصول على هذا اللون المرغوب فاننا نتعرض للشمس اطول مدة ممكنة دون التفكير في الاخطار التي نتعرض لها .

قد تكونين ايتها القارئة العزيزة بين اللواتي يمكن ان نطسم اسمها في قائمة « ضحايا الشمس »

ليس السمار لكل من ترغب فيه :

ذوات الشعر الاشقر والاحمر يتعرضن لضربات الشمس بسرعة فتخسر بشرتهن دون ان تسمن . وسبب ذلك ان بشرتهن لا تمتص الاشعة فوق البنفسجية وان اسمرار الذي ترمجنه الى الشمس

للصيف



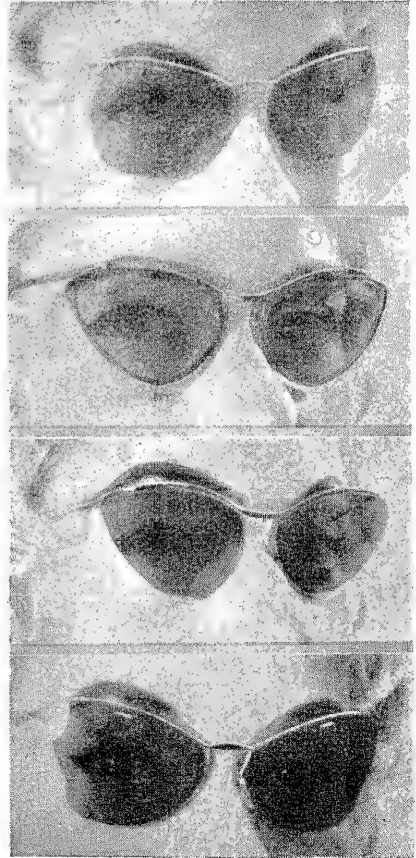
سات



♦ هذا النوع من الياقة ذو السطح المستوي المنحني يكون خير جهاز لاستقبال اشعة الشمس وعكسها عن الوجه . ويطلقون على هذا الجهاز اسم « برونيلكس » وهو قوى الى درجة تجعل صانعه ينصح من تستعمله بالاحتفاظ به كبضعة دائمة خلال جلسات التعرض للشمس .

♦ لا تشتري نظارات الشمس من أي مكان ... اذهب الى بائع نظارات اخصائي ليشير عليك بنوع الزجاج الذي يصلح لك والشكل الذي يليق بنظرك وبوجهك .

وان نظرت جيدا الى هذه النظارات لاحظت الفرق الطفيف الذي بينها . ان شكلها المستطيل يجعل العين تظهر اكثر بياضاً وفي نفس الوقت تكون محمية تماما من اشعة الشمس التي تسبقها من الجانب .



تكون ذراعاك جميلتين

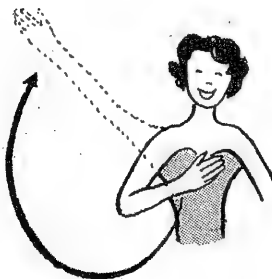
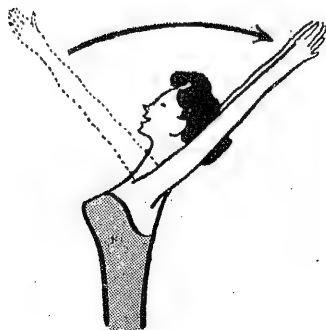
الذراعان الجميلتان تتطلبان من صاحبهما أن تكون ذات كتف عال • ويتوقف انسجام الذراع نفسها على وضع الكتف •
وهذه الحركات التي تتضمن رفع الجسم الى أعلى وشده ودفعه والتنفس المنتظم كفيلة بأن تمنحك ذراعين غاية في الجمال •
ولكى تأتى هذه التمرينات بأحسن النتائج يجب عند بداية كل تمرين أن تكون اليدين أعلى قليلاً من الكتف •



١ - الذراعان أفقيان وفي مستوى أعلى من خط الكتفين •
نومي بعمل ١٠ دوائر من الأمام الى الخلف مع التنفس بعد كل دائرتين •

٢ - الذراعان أفقيان • أمدهما ١٠ مرات من أسفل الى أعلى ومن الأمام الى الخلف •
ان هذه التمرينات الثلاثة يجب القيام بها ببطء وبدون انقطاع •

٢ - الذراعان أفقيان اعلمي ١٠ دوائر من الخلف الى الأمام مع التنفس بعد كل دائرتين •



٦ - الذراعان ممدودتان الى الأمام • ارفعي الذراعين مع عمل حركة شبيهة الى أن تصبحا واسيتين بحيث تتجاوزان خط الاذنين • اعلمي حركة زفير عند خفضهما • (١٠ مرات) •

٥ - لتنمية العضلات الموجودة خلف الذراع : اثني الذراع دون القبض والقود الى الخلف الى أن تشعرى بأن المغلة تتمسرق (١٠ مرات) •

٤ - لتكسيب العضلات قوة • نومي بقبض الذراع وفردهما مع قفل قبضة اليد على ثقل وزنه نصف كيلو جرام (١٠ مرات) •

الشركة المصرية للمواسير والاعمال
والمنوعات من الاسمنت المسلح

سجرات

١٥ شارع شريف باشا بالقاهرة ت ٥١٦٣٠
٥٥٨٦٧



تركيب مواسير توصيل ماء الشرب
في القرى لتحسين مستوى حياة الفلاح
وتقدمه الاجتماعي

منتجات من الاسمنت المسلح وغيره
المساح .. مواسير - اعمره ... الخ.

الاسبستوس الاسمنت

٧ - الذراعان ممدودتان جانباً أعلى
من خط الكتفين . ارفعي الذراعين الى
أن تصبحا رأسيين مع عمل حركة
شبيق . اعلمي حركة زفير عند خفضهما
(١٠ مرات) . ان علقين التمرتين
بؤذان الى م عضلات عظام الصدر وفتح
الصدر كله . الشيء الذي يسيل عملية
الشبيق .



٨ - الذراعان ممدودتان الى الامام . ارفعي
بالتبادل كل ذراع من الامام الى الخلف .
وحيثما تصل الذراع الى الوضع الرأسي يجب
أن تتجاوز خط الأذنين . الجسم ينسبل
مستقيماً بينما تتأرجح الكتف وحدها الى
الخلف (١٠ مرات) .



لتحصلي عل موقف أبيض وناعم
اللمس

يجب دهنه بغزارة بزيت اللوز
الحلو وزيت الزيتون واللاولين .
قبل ان تأخذى حمامك ثم تترشيه
بغزاة مفضة بالماء والصابون .
وبعد تجفيفه دلكيه برفق مستعينة
بنصف ليمونة .

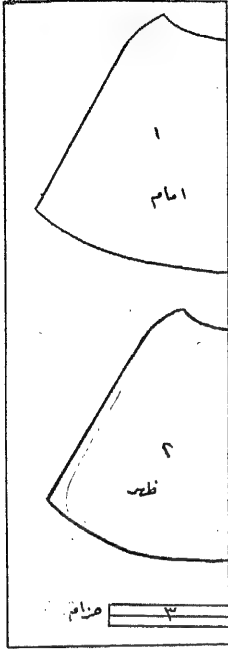
ان كنت تشكين من «السلوليت»
ان التدليك على يد اخصائية هو
البلم الشافي لهذا المرض . ولكن
فى استطاعتك ان تحاول التدليك
بنفسك بواسطة الفقار المصنوع
من شعر الخيل والابتداء على الذراع
وهو الوضع الذى يصاحب عسادة
« بالسلوليت » .

ان كنت تشكين من تجعد الجلد

لا تشي ان ذراعيك ان لم يكن
شسكلهما كاملا فذلك لانك لا
تستعملينهما . فالى جانب التمرينات
الرياضية يمكنك ممارسة بعض
الالعب الرياضية ذات الاثر الطيب
على الذراعين مثل السباحة على
الظهر والسباحة على الصدر والجولف
والشي السريع مع تحريك الذراعين
اماماً وخلفاً بحركة ايقاعية والرقص
الايقاعى والرقص الكلاسيكى .

لا تدعى المكان موضع الشكوى
بحجر الحمام . فان هذا انجسد
لا يلبث ان يعود الى النمو بقوة
وعنف . ادعى البشرة بالكريم كل
صباح ان اردت الحصول على نتائج
مرضية . وان زاد تجعد الجلد عن
حده دل ذلك على قلة بعض
الفيتامينات . وفى هذه الحالة
يجب استشارة الطبيب الذى يوصى
بتناول المقويات وباتباع نظام غذائى
خاص .

سبعة فساتين بحرينية واحدة ...



الكورساج يتطلب قماشا طوله ٣٢٠ سم عرض ٩٠ والجونبيلة يتطلب ٢٠٠ سم عرض ١٤٠ .

الكورساج الامامي ١٢١ مكرر :
يقص اتجاه نسيج القماش من المنتصف .

الظهر :

يقص اتجاه نسيج القماش في المنتصف .

بارمانتور ٣ مكرر :

يقص اتجاه نسيج القماش في المنتصف .

الياقة ٤ - ٤ مكرر :

يقص اتجاه نسيج القماش في المنتصف .

المنفاخ ٦ - ٦

يقص بالورب .

الجونبيلة امامي ١ :

يقص اتجاه نسيج القماش في المنتصف على ثنية القماش .

الظهر :

يقص اتجاه نسيج القماش في المنتصف على ثنية القماش .

الحزام ٣ :

بائدة تقص في اتجاه نسيج القماش المنتصف على ثنية القماش .

اعداد الشغل والتفصيل :

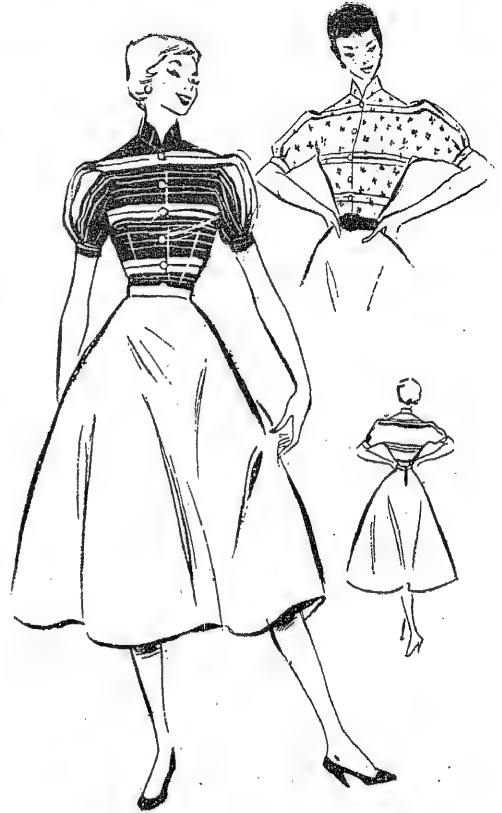
الجونبيلة :

اكوي القماش كله بالمكسوة والخرقة المبللة خوفا من أن يكس من الكي اثناء الشغل . اثنى القماش الى اثنين في اتجاه العرض . ضعى القطع مستوحية الرسم المنشور خيطا كذلك على المنتصفات . مواضع الثنيات الخ . . . قسى مع عمسل حساب الخياطات والاورليها في الخ . . . التي لم تعمل حسابها في مقاييس الباترون .

تركيب الكورساج :

اقفل . بانسات الامام . اعسل الثنيات في الاتجاه المبين على الباترون . والنهاية المعمولة على الكم تخاط الى الداخل . خيطى ايضا الى داخل الثنيات . ضعى

مع أخذ سمكي القماش . عسل على بنفس الطريقة مكان القفلة . لاتشدى الخيط الى الاخر لكي تعمل بوكلات كبيرة . ابعدى السمكين عن بعضهما وقصى اليوكلات من منتصفها .



ثنتين تبعدان الكم الكيمنو المنتهى بسوار شيق . بانسات الصدر ضابطة للبدن . باقة « افسيه » مرتفعة جدا ومستديرة من الامام .

ثانيا :

جونبيلة يمكن عملها من الفاي او الراتين او الصوف الرقيق جدا . مركبة على حزام وقفلة بالسوستة في منتصف الظهر .

يتكون باترون الكورساج من ست قطع وتكون الجونبيلة من ثلاث قطع

اصنعى هذه الجونبيلة بنفسك احرصي على أن تكون البلوزة غامقة عندما تكون الجونبيلة فاتحة . . والعكس . وفي امكانك ان تصنعى عدة بلوزات انيقة بفساتينك القديمة . . .

ان بنت النيل تنصحن ان تصنعى الجونبيلة من قماش غسيل ومكوة . .

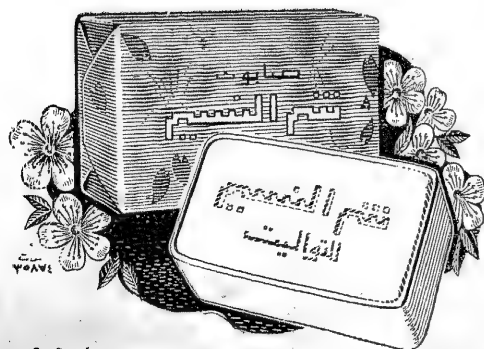
اولا :

بلوزة ذات اكمام منتفخة كيمو



صاؤون التاليت افافز
محميه الفضل والتماد

مفتاوة موادہ
سر بیاضہ
النصاصع



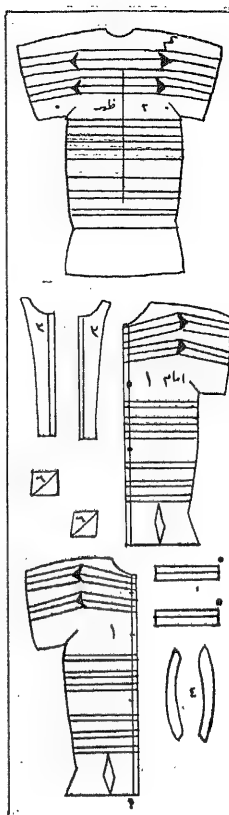
الشارع الحناء
البيد
ش. م. م
نايف عمار سابقا
شركة مصانع الزيوت والصابون
المركز الرئيسي وطني ٣٣٠١ / ٤٩٧، القاهرة ٢٥١١٠، الإسكندرية ٢٦١٥٩

في هذا المكان فتحة بعرض الخياطة .
 اقلبى الى الداخل ودكى .
 اعمل ثنيات الظهر . ضعى الوجه
 على الوجه امام الظهر . ركبى وسرجى .
 وخيطي خياطة الكتف و تحت
 الكعبل . اعلى فتحة نضعى المنافخ
 ابعدى حافة الفتحة عن بعضها
 وضعى الوجه على الوجه مع المنافخ
 البجّة (الاحد منه) . اعمل نفس
 الطريقة مع الظهر . اعلى خياطة
 ما تحت الكم . ركبى وسرجى واعلى
 بعد ذلك خياطات الجانب . مررى
 خيطى كشمكة في اسفل الكم .
 خيطى السوارى من المنتصف . خيطى
 مما الطرفين . اتحنى الخياطات
 اولاً باول . اقلبى . ضعى الوجه
 على الوجه مع اسفل الكم . ركبى
 وسرجى ثم خيطى . دكى الجزء
 الاخر بغزوة صغيرة .

ضمي جزئي الياقة الواحد على
الاخر . خيطي حولهما فيما عدا
موضع فتحة الرقبسة . اقلبي .
سطحي بالمكوة .

ضعي منتصف الظهر تحت الياقة
الوجه على الوجه مع ظهر الكورساج
والطرف على منتصف الامام • ركبتي
وسرجي وخطي • ذكي الجزء الاخر
بفرز صغيرة •

ركبى السوستة فى المكان المبين
بالخطاطة تحت خطاطة الورب .
ركبى أبازيم فى العزام . احصى
على عدم اظهار السوستة بعدد
تركيبها .
دورى أسفل الجونيلة واعمل
الاورليه .



البارمانتور الوجه على الوجه مع امام
الكورساج • ركبي وسرجي ثم
خيطي • افتحي الخياطة وخيطي في
اعلى الحافة من المنتصف • اعلمي

کوبون باترون بنت النیل

هل تريدان الحصول على باترون هذه البلوزة وهذه الجونلة ؟

تقدمي بهذا الكوبون الى ادارة مجلة بنت النيل ٤٨
شارع قصر النيل بالقاهرة في موعد يبدأ من ٦
يونيو سنة ١٩٥٥ ولا يتجاوز ٢٥ منه .

ملحوظة : وان كانت القارئة خارج القاهرة او جمهوريه مصر فعليها أن ترسل هذا الكوبون على العنوان المذكور مصحوبا باذن بريد فئة الخمسة قروش لتغطية مصاريف البريد .. مع ذكر الاسم والعنوان بالكامل .

الأقمشة المطبوعة لفصل الصيف

يقدم بالنسباج تحت هذا الكلام هذا النوب المصنوع من قممات الموسلين
والمحل برسوم الازهار • الأرضية ومادية الاشكال صفراء عنبرية ووردية •
الكورساج يتربع عند الظهر فيعطى تأثير البلوزتين • القفاذ من لون المنبر





كارفن



نينا ديتشي

تختار مدام كارفن لهذا الموسم ثوبا لبعده الظهر من القماش المطبوع برسوم
الازهار الصغيرة الوردية . الخصر ضيق الى حد ما . أما عرض الجونيلة فيرجع الى
ثنيات مجوفة . وتقدم مدام نينا ديتشي هذا الثوب الجميل لبعده الظهر المصنوع من
بولين القطن المطبوع بالابيض والوردى والاخضر على قاعدة رمادية . تحت درابيزة
الردفين والخصر نجد جونيلة ذات جودبهات عريضة .





الى اليمين : تايرر أتيق من القماش المشجر المطبوع يرتدى كبد الظهور • وعلى هذه الصلحة ثوب تواليت
مشجر يرتدى عليه معطف من نلس القماش اذا بدأ الجو يبرد في المساء •





الى اليمين : نوب من قطعتين
من القماش المطبوع بالالوان
الرمادية والبيضاء والزرقاء
الديكوتيه الطويل محلي ببييه
معقودة . قبعة من القش
والموسلين . في هذه الصفحة
الى اعلا : تحت جزع منغير
أحيط خصره بحزام من الجلد
اللماع الكحلي تنفرج جونييلة
عريضة مكشكشة . انها من
التويل الحرير من ابتكار صانع
الثياب الباريسي جربه . اما
مادلين دي روش فانها تقدم
نوباً للعصا من طراز
الشمعزبه وقد صنعته من
قمعاش الفولار الاسود المطبوع
الجابو مثبت بلسان ذى ازرار .



اللون الاسود عنوان الاناقة

لانغان كاستيلو



يقدم لانفان كاستيلو في الصفحة اليمنى ثوبا غابة في الروعة والجمال . وبلاحظ ان
جونيلته من الاورجونزا الساتان وعى عريضة على شكل المروحة . أما الجزء الاعلى
فمن الجرسية الاسود . وبيتر هوبير دى جيفنشى هذا الثوب ذا الديكولتيه المسندين
والاكمام القصيرة . ان جونيلته درابية وقد صنع من الفناء السوداء .

هوبير دى جيفنشى



ازياء لكل مناسبة



تواليت



للأيام الحارة



للمباح



قطعتان



بساطة



اناقة

لا تتسرعى فى الاختيار



جونيلا عريضة



تاير ضيق



ياقة عريضة



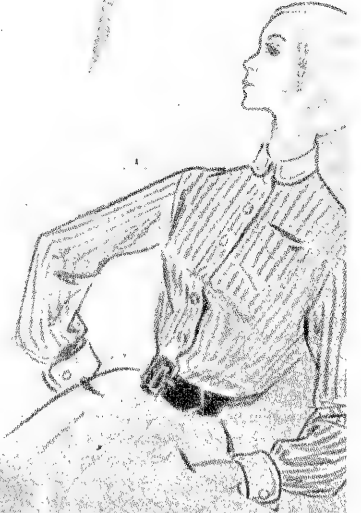
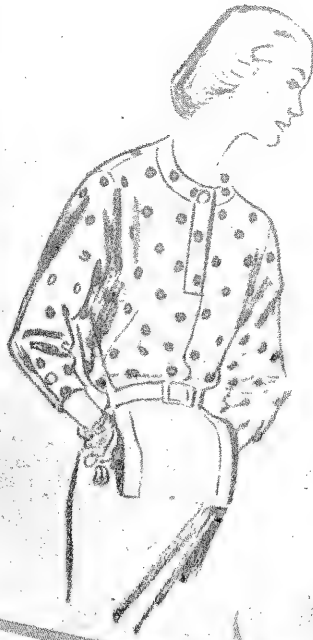
ياقة ضيقة



اكتافى عالية



القماش المطبوع



بلوزات وجاكيتات لجميع المناسبات

على هاتين الصفحتين مجموعة
منتقاة من البلوزات والجاكيتات التي
استرعت الانظار في حفلات عرض
الازياء التي أقيمت أخيراً في باريس
بمناسبة بدء فصل الصيف . وفي
استطاعتك . باسديتي أن تختاري
الجاكيت أو البلوزة التي تليق بك
وترتديها على الجونيعة التي كانت
عندك من السنة الماضية . فهناك
جونيئات عريضة وأخرى ضيقة ولو
أنه يستحسن في الصيف اختيار
الجونيئات الاولى التي تسهل الحركة .
أما البلوزات أو الجاكيتات فيمكن
عملها من القسائين القديمة التي عندك
انها خير ما يرتدى في فصل الصيف .









ميزان
عديدة
في
الموديل
الجديد

السلامة التي لا تضاهي في المزايا
أبقت فداية كهربائية أخرى

فيلكو



الوكلاء الوحيدون
بالقاهرة المصرية
شركة وادي النيل للمهندسة والبناء

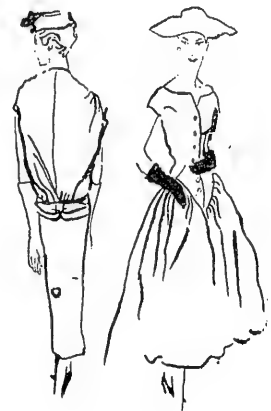
١٥ شارع الفؤاد بالقاهرة ت ٥٣٦٠٤ - ألكندرية ٤٣ شارع سعد غزل
- المنصورة : شركة مواني - القنال ، نيوكوليتين وفلاستايروس

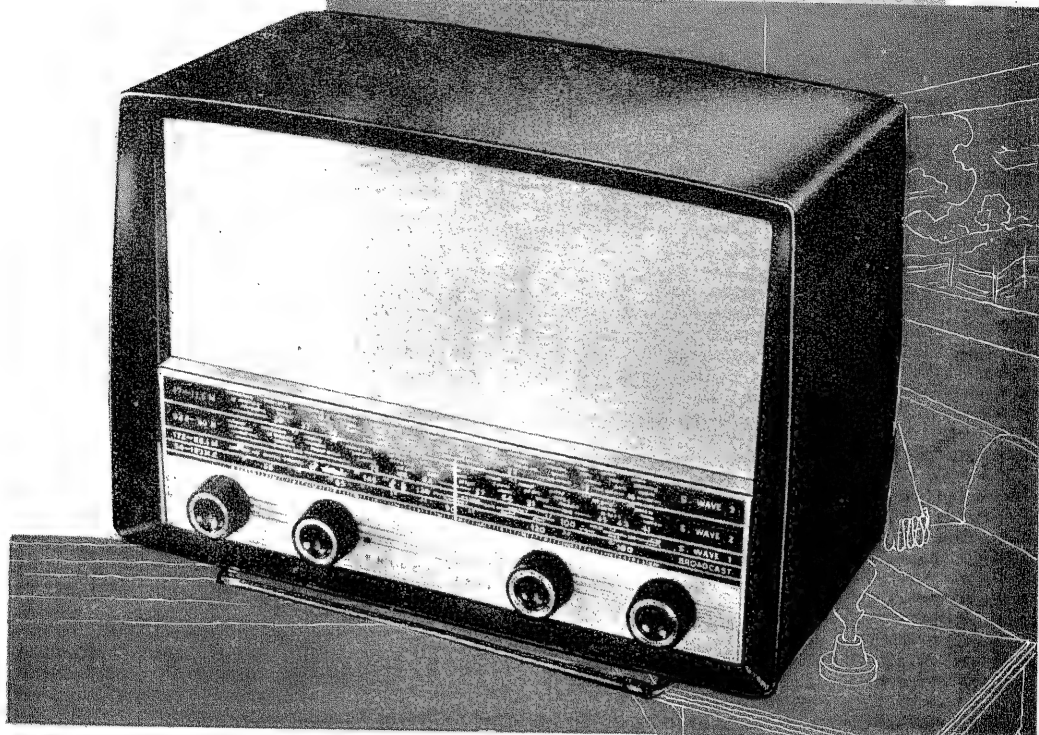
اطلقت جان لانغان على هذا
الثوب اسم « هاملت » وهو
جرسيه الحرير والاورجوانزا
الساتان الاسود





نوب كلوش للعشاء من
الأورجواندى الأبيض البورلو
الصغير هو أيضا من الأورجواندى
من تصميم هوبير ده جيفشي





أنيو الشكل . ذو منظر جذاب
يعمل على موجة متوسطة وثلاث
موجات قصيرة ..
يرتفع للتحكم في درجة الصوت . ذو خمس صمامات

PHILCO

3649



أحسنني الاختيار



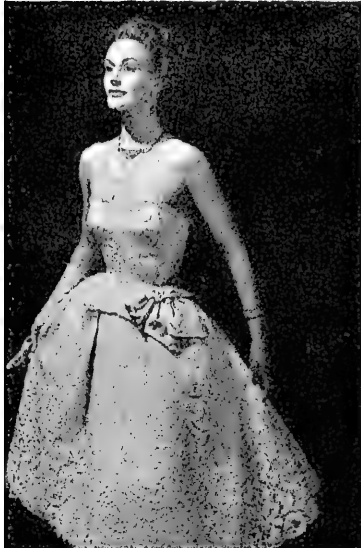
جاكيت وجونيلة



فيونكة من الامام



تواليت ضيق



للسهرة



ثوب وبولبرو



فيونكة من الخلف

كونسي أنيقة



جيان



ياقة مربعة



درايه



لسورات الصيف



ديكولته درايه



ديكولته

لكل الانواع



البليسيه



الخمير الضيق



الاقلام



ضيق مناسب



بوليرو



الجزع الضيق

ثياب للمدينة والشاطئ



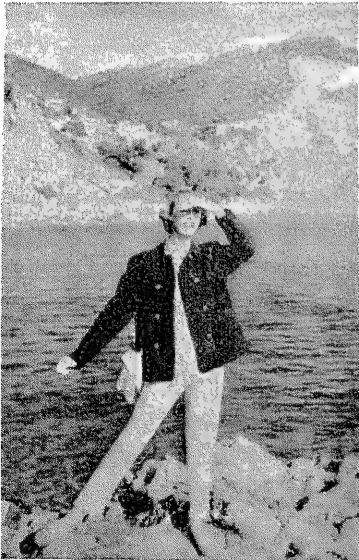
قطعتان أنيقتان



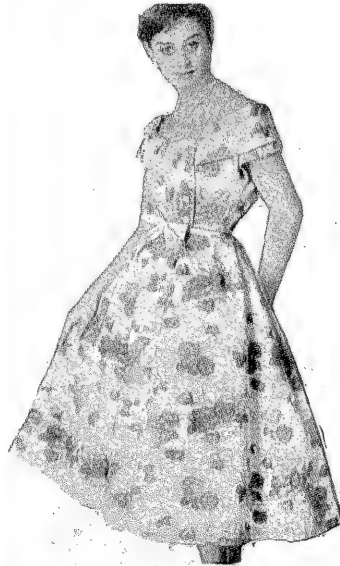
للشاطئ



تواليت



للرياضة



مشجر



خطوط بيضاء



لبعد الظهر والعشاء

ثوب من الالباجا الكحسل
هوى بخيط ابيض
الاكمام قصيرة جدا
والديكولتيه مستديرومشيت
بعقدتين صغيرتين . اما
الثوب المنشور في الصلعة
اليسرى فيمتاز بديكولتيه
على هيئة مثلث ويزدين
بحليان خصره



خطط مبتكرة للموسم

هذه الثياب الثلاثة صنعت خصيصا
لفصل الصيف • ويمتاز كل ثوب منها
بميزة تختلف عن الأخرى • • • أنها خير
ما ابتكر لهذا الموسم



الجديد .. بساطة .. أنيقة .. انسجام

إذا اجتمعت البساطة والاناقة والانسجام
في ثوب ما غدا تحفه للناظرين • وإن
أنثويين اللذين تقدمهما على هذه الصفحة
لخير دليل على لزوم اجتماع هذه
العناصر الثلاثة في كل ثوب يقع عليه
اختيارنا



ليست الاناقة يا سيدتي بكثرة عدد
التياب التي في خزانة ملابسك .. بل
الاناقة هي بحسن الاختيار .. اختيار
الثوب الذي يليق بك أنت لا بالمكان
الذي رأيته عليه



الصفحة اليمنى : نوب كحل بكورساج
ضيق وياقة عريضة بأتو واكهام تصل
الى ما فوق المرفق . الجونيلة مستقيمة
ومتوسطة العرض . ويجل الياقة عقدة
بيضاء تلف حول الرقبة

اللون الكحلى هو خير ما يلبس ليعطي الظهور في هذا الموسم



يجل هذا الديكولتيه الذى لثوب جرمين لوكونت • فيونكة
مبتكرة • وهو من قماش « الالويلين » وتوجد فيونكة اخرى
على الردف المقابل

يستعمل جان ديسيس الكريب دى شين لهذا الثوب دى
الكورساج الذى يمتد الى اعلى الجونيلة البليسيه المسبوكة
بدرابية لينة

لبائنك في اعمارهن المختلفة . . .



- لسن الثلاث والاربع سنوات • قماش
فيشي مربع لصنع هذه القوطة التي تزرر من
الخلف • الجونية ذات كشكشة ومركبة تحت
الكورساج المقبل بييه مثل الجيبين الملصقين •

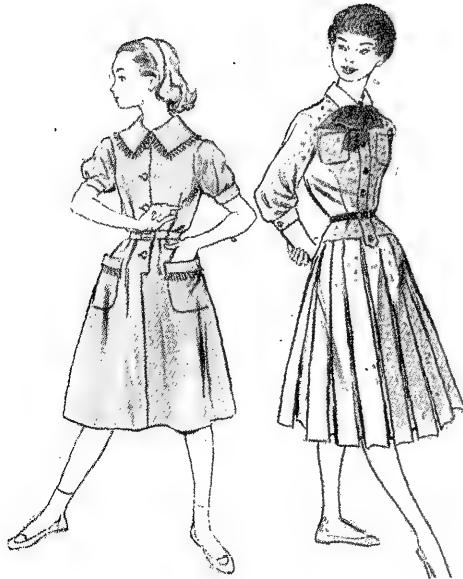
- قوطة من قماش قطنى لبنايت في سن ست
وسبع سنوات • جيب ملصوق •

- قوطة من قماش الفيشي الايكوسيه لبنايت
من سن ٧ الى ١٠ - ايبوليت عريضة مزودة
من الخلف •

- وهذه القوطة ايضا من الفيشي المربع وهي
تناسب البنات في سن العشر سنوات والاحدى
عشرة سنة •

- ثوب من التيل لبنايت في سن ١٣ -مستة
او ١٤ سنة •

- اما الثوب الاخر فهو لبنايت في سن ال ١٥
سنة •



هذه هي

من ٢١ مارس الى ٢١ منه :

شهر مناسب لتحضير مشروع
يمكن تحقيقه قريباً . لا تفكرى
كثيراً فى الحب .

من اول ابريل الى ١٠ منه :

صدقات جديدة . تطالع فى
ارتباطات عاطفية سعيدة . تجميل
المنزل .

من ١١ ابريل الى ٢٠ منه :

شهر العقل والتفكير السديد
والنافعة التنظيمية التى لا تعتمد
على الخبث .

من ٢١ ابريل الى ٣٠ منه :

جو خال من كل شائبة ولا تمكره
اية مخاطرة ... لا حقد ولا ضغينة
.. ولا غيرة بل سلام وولام .

من اول مايو الى ١٠ منه :

تصرفى بحرص وفكرى جيداً قبل
ان تقومى باى مشروع يهدو لك
غربياً واحذرى الحب السريع وكيد
النساء .

من ١١ مايو الى ٢٠ منه :

انت متسرودة بعض الشيء .
اصداؤك ممتازون حافظى عليهم
.. حذ من ناحية العمل .

من ٢١ مايو الى ٣١ منه :

نظمى اورافك .. احترسى من
الثروة والتدخل فى شئون الغير .

من اول يونيه الى ١٠ منه :

جو ممتاز لشئون العاطفة
والقرارات الهامة . مكاسب ونجاح
كنت تستحقينه من زمن طويل .

من ١١ يونيه الى ٢٢ منه :

اعتمدى على عقلك ولو ان خيالك
من النوع البائى فى المسائل
الهيئية .

من ٢٣ يونيه الى ٣٠ منه :

ان كنت تتوقعين تغيراً قريباً
ففكرى جيداً .. افضل لك ألف
مرة ان تنظرى على ان تخطئى .

من اول يوليه الى ١٠ منه :

جو فيه بعض الارتباك .. الامقل
ان تمسكى بالاشياء التى اعتدت
عليها ..

من ١١ يوليه الى ٢٢ منه :

شهر طيب للغاية . حيث يتسم
لك الحظ اكثر من مرة .. ولكن
احذرى من ان تعرضى صحتك لما
يؤذيها .

من ٢٣ يوليه الى ٣١ منه :

كونى معتدلة فى كل شئ .. ان

الاستقرار طابع هذا الشهر . ان

تريك سوف ينفذك من عدة ورطات
عاطفية .

من اول اغسطس الى ١٠ منه :

شهر غاية فى السهولة حيث
تجملين غيرة بعض اللسوانى لا
يجيبكن وتقامين بعض المنافسات
غير الشريفة . كونى على حذر .
من ١١ اغسطس الى ٢٢ منه :

ذهن مضطرب بعض الشيء ولكنه
محايد .. لا تطللى من الغير اكثر
مما يستطيعون عمله ..

من ٢٣ اغسطس الى ٣١ منه :

ان القادحات قد يسببن لك بعض
المضايقات . لا تهمنى بهن . كونى
منظمة وقليلة الكلام .

من اول سبتمبر الى ١٠ منه :

نشاط وجوية . اتفاقات خاصة
بالمعمل كثيرة الفوائد . تنقلات
بهجة ومفيدة .

من ١١ سبتمبر الى ٢٢ منه :

لا تفسدى حظك بتغيرات فى غير
وقتها ويسوء نظام عائلى . صدقات
وثيقة بحب عليك المنايا بها .

من ٢٣ سبتمبر الى ٣٠ منه :

تأثيرات سعيدة خاصة بالمعطف .
ارباح ممكنة عن طريق فنى او
صناعى .

من اول اكتوبر الى ١٠ منه :

فى استطاعتك ان تحققي مشروعاً
عاطفياً سعيداً وان تقومى بارتباطات
ذات نتائج سارة .

من ١١ اكتوبر الى ٢٢ منه :

فى استطاعتك قهر عدو مستحکم
وان تفوزى بنجاح بفضل مقدرتك
على التفاهم وذكاك .

من ٢٣ اكتوبر الى ٣١ منه :

ان الهدوء يبدو انه عائد . ولكن
احذرى من ثورات الغضب وازمات
الغيرة .

من اول نوفمبر الى ١٠ منه :

شهر مضطرب ومتعب قد يصدم
الحب فيه . احذرى التحمس
الشديد والاعراء .

من ١١ نوفمبر الى ٢٢ منه :

انك مهياة ومزودة لحل المضايقات
الضغينة التى تتناكب . ان الحلم
سيد الاخلاق .

من ٢٣ نوفمبر الى ٣٠ منه :

عدم مبالاة . وفوضى يستفيد منها
الزلافة . لاحظ اطفالك انهم غاية
فى الشقاوة .

من اول ديسمبر الى ١٠ منه :

جو عاطفى سعيد مع مفاجبات

سارة . آمال سوف تحقق بعد طول

الانتظار .

من ١١ ديسمبر الى ٢٠ منه :

فى استطاعتك بغفل دبلوماسيتك
ورقة طباعك ان تزيل اثر خطا
صغير وقعت فيه .

من ٢١ ديسمبر الى ٣١ منه :

ان نشاطك ما زال فى حالة تفتيط
عليها وفى استطاعتك استغلاله بما
يعود عليك بفائدة كبيرة .

من اول يناير الى ١٠ منه :

فى استطاعتك ان تبلل ذاتك فى
العمل الذى تقومين به وستكون
مكافئك عظيمة .

من ١١ يناير الى ٢٠ منه :

تحسين ممكن ان بلدت ماساى
فى هذا الصدد . صدقات غير
ثابتة تسبب بعض المضايقات .

من ٢١ يناير الى ٣١ منه :

تسرعك قد يعرضك للخطر .
كونى هادئة ان اردت ان تدافعى عن
مصالحك .

من اول فبراير الى ١٠ منه :

انه شير الغضب . امنمنى عن
عمل اية اتفاقية لم تفكرى فيها
تفكيراً كافياً وابتندى عن كل تحمس
عاطفى .

من ١١ فبراير الى ١٩ منه :

لا تبالغى فى شغورك بجمومك
ان عدداً كبيراً منها قد قارب على
الانتهاء . كونى متفائلة .

من ٢٠ فبراير الى ٢٨ منه :

سوف تعرفين كيف تستخدمين
ذكاءك لتصلى به الى ما تريد .
مشتريات مفيدة وتغييرات سعيدة .

من اول مارس الى ١٠ منه :

شهر مناسب للسفر وللتقيام
بمجهود جسمانى غير عادى ولا اتخاذ
قرار هام قد يغير مجرى حياتك .

من ١١ مارس الى ٢٠ منه :

حظ فريد فى نوعه . ان الطريق
الذى تسيرين عليه اصبح مهدداً .
الفترة التى تجتازينها طيبة
لا تشوبها اية شائبة .

المصري بالسينماسكوب

ان التاج يخفى دائماً
امام من يعنفونه

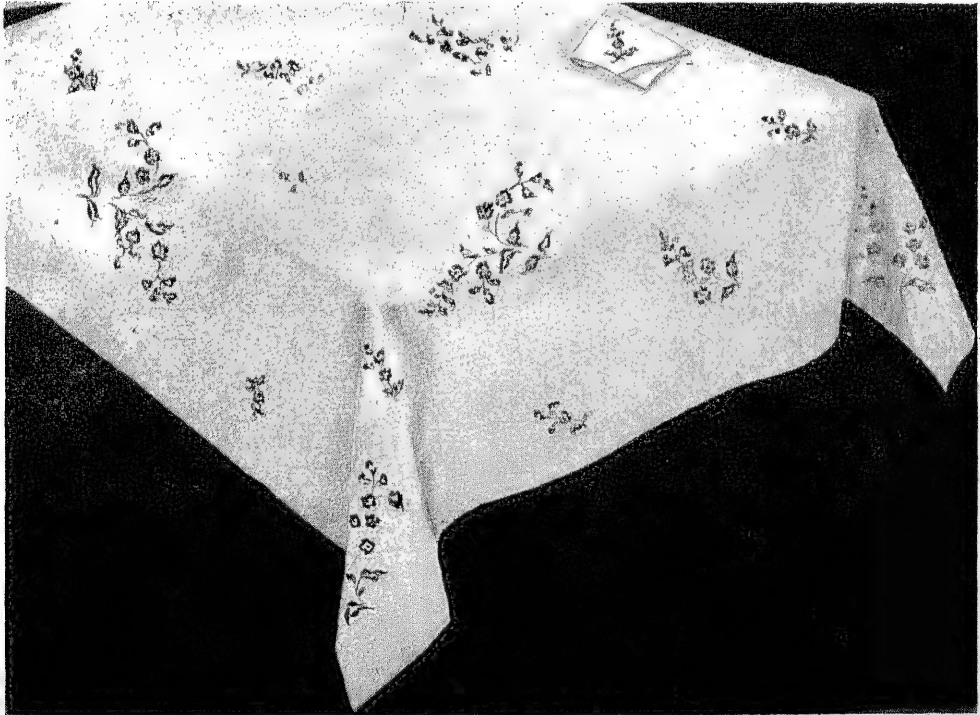


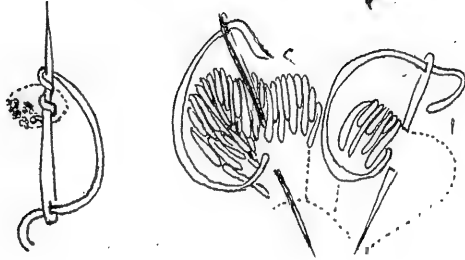
ولقد صفت أمباراً بالرافعة
مصر الصديرة الخالصة
ومصر اليوم تصنع تاريخها
وتكتبه بدماء بطيخ وعظيم
وقدر طربك مصر مكرمة
آيات وقامه فى لصق
البراد المقدس برنة
المقاهر التى لا تفتنى

مفرش من المائدة السابعة

تقدم لك يا سيدتي هذا	ألوان لكل لون فمثلا	طريقة الشغل : الازهار	الثالث بلون أفتح فمثلا
المفرش « للشاي » فلا شك	الروز تكون فاتح وافتح	تشغل بغرزة الساتان مثل	الزهرة بهذه الألوان الثلاثة
في أنه يزيد حفلاتك بهاء .	وغامق وكذلك البنّي	الشكل رقم ١ ولكن يلاحظ.	الازهار : تشغلي نفس
المقاس ١٥٠ × ١٥٠ سم	لون الخيط للاوراق :	عمل هذه الغرزة على ثلاث	الغرزة للازهار ولكن بلونين فقط
للمفرش ، ٣٠ × ٣٠ للقوطة	أخضر فاتح وغامق ولكن	مراحل حتى تعطى الغرض	قلب الازهار : حول
نوع القماش : فوال لينو	يلاحظ أن يكون اللون مماثلا	المطلوب فمثلا تشغلي الدور	الدائرة تعمل غرزة الفرع
لون اخضر فاتح	الغامق والفاتح من نفس	الاول مثل الشكل رقم ١	بلون بني ثم غرزة البذرة
لون الخيط للازهار : خيط	المررة .	ليكون لبنيا غامقا ثم تشغل	مثل الشكل رقم ٣ بلون
مدلنيه لبنى وروز ثلاثة	خيط مدلنيه	الدور الثاني مثل الشكل	أحمر .
		رقم ٢ بلون فاتح ثم الدور	احكام سلطان

المفرش بعد ان تم صنعه ووضع على المائدة بعد كيه . انه جميل بلا شك





ملحوظة: ان القارئة ليست
فى حاجة لان تنبها الى أن
الرسومات المنشورة على هذه
الصفحة فى حجمها الطبيعى
الذى لا يحتاج لاي تكبير •
انقلى هذا الرسم أولا على
ورق الشفاف الذى يباع فى

جميع المكاتب • ثم ضعى
هذا الورق على القماش الذى
اخترته على أن يكون بين
الورق والقماش ورق كربون
أزرق أو أسود • ان هذه
العملية لن تستغرق منك وقتا
طويلا •



بلوفر بغرزة مزخرفة

(موديل جلع وورق الشجر)

ملحوظة : يمكنك تنفيذ هذا البلوفر بصيف القطن لزيادته في فصل الصيف .

المواد اللازمة : ١٦٨ جرام (٦ شل) من صوف بيهاف فنجرنج ٤ قتل ، وهو مصنوع بطريقة بايون المتكررة لمقاومة الانكماش والتمدد . ابرتان نمرة ١٣ وابرتان نمرة ١١ ماركة بيهاف اذ كوين بى ابرة سلك ماركة بيهاف . خمسة ذراير .

كرزى هذه العملية حسب التعليمات . (٢) اسلتي الغريزن (الثانية) على الابرة السلك والغريزكيا خلف الشغل - اشغلى ع خلف الغرزة التالية - ا م - ا غرزة ع من الخلف على الغريزن والغريزتين على الابرة السلك . (ا ف) اسلتي الغرزة التالية على الابرة السلك والغريزكيا امام الشغل - ا ع من الخلف - ا م على الغريزن الثانية . ثم اشغلى ع خلف الغرزة على الابرة السلك . (ا م) كرزى غرزة من تلقا

لصدر

استعملى الابرتين نمرة ١١ وابدئى
١١٧ غ . اشستغلى ١ ع ١٠ م
فضلع مساحة ٦ سنتيم . غيرى

في
الابريين نمرة ١٢ واسمى في
الشغل الضلع الى ان يبلغ مقاس
المنقش ٨ سنتي من البداية .
السطر التالي : اشتغلت ٨ غ
مضلع (زودى في الفزة التالية
١٠ مضلع) ١٠ مرات زودى
في الفزة التالية - اشتغلت الى
النهاية (١٢٧ غ) .
غيري الى الابريين نمرة ١١
واسمى في الشغل الزخرف
(جلد وورق الشجرة) كالآتي :
السطر الاول : ٦ - ١ غ
ص.ح.ب ٢ - ١ غ غ من الخلف
١ - ١ غ ص.ح.ب ٣ - ١١ -
زودى في x الى آخر ١ غ ١ غ
ص.ح.ب ٣ - اشتغلت خلف
١ - ١ غ ص.ح.ب ٢ -
م .

الصفحة الثماني : ٦ - خ -
الصفوف الى الامام - اسلتي غ
يؤيدك تسلمت ثاني غ ص ح ب
١ م من الخلف - اسلتي ا
١١ ع - كرى من خ الى آخر
غز - الصفوف الى الامام -
اسلتي ا - ١ م من الخلف -
اسلتي ا - ٦ م -
الصفحة الثالث : ٦ م -
الى الخلف اسلتي ا - ١ غز
ع من الخلف - اسلتي ا - ١١ م
كررى من خ الى آخر غز -
الصفوف الى الخلف - اسلتي ا
١ غز ع من الخلف - اسلتي
٦ م -

السيطر الرابع : ٦ ع - ×
الصوف الى الامام - اسلتي ١ -
غزوة م من الخلف - اسلتي ١ -
١١ ع - كوري م × الى آخر
٩ غز - الصوف الى الامام -
اسلتي ١ غزوة م من الخلف
اسلتي ١ - ٦ ع ×
السيطر الخامس : ٤ ع ×
٢ (ب) ١ غزوة ع من الخلف -
١ (ف) ٧ - كوري م ×
الى آخر ١١ غزوة - (٢ ب) -
١ غزوة ع من الخلف - (١ ف) -
٤ ع ×

للسطر السادس: ٦ ع - ١٠ ع
 من الخلف ١١ ع كرى من
 اخر ١٠ ع - ٣ ع م
 الخلف ٦ ع
 وهذه السرة سطور تكون الموديل
 ويشغل السرة اضافية خلف
 الشغل الناعم استبقى حسب
 الموديل . زودى غرزة فى كل من
 حرفى السطر الثانى وكل عاشر
 سطر ان تمت ٧ مجموعات من
 التزويديت .
 استبقى بدون تكسييم اخر الى ان
 شغل ١٧ موديلات كاملة من
 الابدلة .

تسمى حردة الباط واشتغلي أول
مجموعة من ورق الشجر الكبير
الآتي حسب الموديل :

٣ م - (يوجد الآن) غرز على الأبرة
بعد القفل) اشتغلي ٣ غ حسب
الموديل - (٩ م - ٢ معا - ١ ع
- الصوف الى الامام - ١ ع -
الصوف الى الامام - ١ ع - ٢ م معا
- ٩ م - ٣ موديل (كزرى)
مرات ١٣ م .

السطر الثاني : اقل ٩ - ٣ ع
- (٣ موديل - ١٠ ع - ٥ م -
١٠ ع) كروى ٤ مرات - ٣ موديل
- ٤ ع .

السطر الثالث : ٢ م معا - ٢ م
٢ م - ٢ م (٨ م - ٢ م معا
٢ م - ٢ م - ٢ م الى الامام - ١ م
- ٢ م الى الامام - ٢ م - ٢ م
معا - ٨ م - ٢ م (٢ م - ٢ م
٢ م - ٢ م - ٢ م معا - ٢ م

السطر الرابع: ٣ ع ٢
 موديل - ٩ ع - ٧ م - ٩ ع ١
 كرري ٤ مرات - ٣ موديل - ٣ ع ٠
 السطر الخامس: ٢ م معا - ١ م
 - ١ ع - ١ غرزة ع من الخلف -
 (اف) ٥ م - ٢ م معا - ٣ ع
 الصوف الى الامام - ١ ع - الصوف
 الى الامام - ٣ ع - ٢ م معا - ٤
 مرات - ١ ع - ١ م - ٢ م معا.

السطر السادس : ٢ ع - ٣ موديل
 ٨ ع - ٩ م - ٨ ع موديل
 ٢ ع - ٣ موديل
 السطر السابع : ٢ م - ٣ م
 موديل - ٦ م - ٢ م - ٤ ع
 الصفوف الى الامام - ١ ع -
 الصفوف الى الامام - ٤ ع - ٢ م
 م - ٦ م - ٣ موديل (كررى
 ٢ م - ٣ م

السطر الثامن : ١ ع - ٣ موديل
(٧ ع - ١١ م - ٧ ع ٣ موديل)
كرري ٤ مرات - ١ ع .

السطر التاسع : ٢ ع معا -
 - غرزة ع من الخلف - اسلتي ١ -
 (٧ م - ١١ ع - ٧ م - ٣ موديل)
 - كورى ٣ مرات - ٧ م ١١ ع -
 ٧ م - اسلتي ١ - ! غرزة ع من
 الخلف - ٢ ع معا .

السطر العاشر : ١ - م - ١ غرة
م من الخلف - اسلتي ١ - (٧ ع
- ١١ م - ٧ ع - ٣ موديل) كروي
٣ مرات من ٧ ع ١١ م - ٧ ع
- اسلتي ١ - ١ غرة م من الخلف
- ١ م -

السطر الحادى عشر : ٢ ع معا
 - (١ ف) - ٥ م - ٥ م - ٢ ع معا
 من خلف الغرزة - ٧ ع - ٢ ع معا
 - (م١) ٥ م ع (٢ب) - ١ غرزة
 ع من الخلف (كررى ٣ مرات -
 (١ف) - ٥ م - (م١) - ٢ ع معا
 من خلف الغرزة - ٧ ع - ٢ ع معا
 - ٥ م - ٥ م - (٢ب) - ٢ ع معا .

السطر الثاني عشر : ٢ غرزة م
من الخلف (٨ غ - ٩ م - ٨ ع -
٣ موديل) كروي ٣ مرات - ٨ ع
- ٩ م - ٨ ع - ٢ غرزة م من
الخلف .



فی
رفیق
واقعه
ممکنه
ان تجر

فَهْوَةٌ مُنَاجَاةٌ .. وَفَهْوَةٌ سَافِهَةٌ

إذا أذبت معلقتين صغيرتين (تشيز سانبورن) في نصف كوبية مثلجة واضفت عليهما كريمه مثله وحرمتيهما معا بعض الوقت حتى تذوب ال (انستنت كسوف)

عند ذلك تتذوق فنجان قهوة مثلج او جيلاتي بضم
الفهوه اذا خلطته بواسطة (الفرز) التلاجة
كل هذا لا يستغرق دقيقه واحده



انسانیت کو فی

Instant Coffee

CHASE & SANBORN

الاستراک النبوی

في مصر والسودان	١٠٠
في البلاد العربية	١٥٠
في الخارج أو مايعادها	٢٠٠

السطر الثالث عشر : ٢ ع معا
(٨ - م) ع ٢ ع معا من خلف
الفقرة : ٢ ع معا (ن) -
٨ م (موديل) كروى ٣ مرات
٨ - (ن) ع ٢ ع معا من خلف
الفقرة : ٢ ع معا (ن)
٨ - م ع معا
السطر الرابع عشر : ١ م
(٩ ع - ٧ م - ٩ ع موديل)
كروى ٣ مرات - ٩ ع - ٧ م - ٩ ع
١ م
السطر الخامس عشر : ٢ م معا
٨ - (ن) ع ٢ ع معا من خلف
الفقرة : ٢ ع معا (ن)
٨ - م ع معا
السطر السادس عشر : (١٠ ع
٥ - م - ١٠ موديل) كروى
٣ مرات - ١٠ ع - ٥ م - ١٠ ع
وبذلك يتم تكسيم حردة الباط
(١٠ غرزة) .
السطر السابع عشر : ٢ م -
(٨ م - ١ ع) ع ٢ م من خلف
الفقرة : ١ ع - ٢ م معا - ن -
٨ م - (ب) - (ا غرزة م من الخلف)
(١ ع - ٢ م - ٨ م -
ن - ٢ م معا من خلف الفقرة
١ ع - ٢ م معا - ن - ١٠ م
السطر الثامن عشر : (١١ ع -
٢ م - ١١ ع موديل) كروى
٣ مرات - (١ ع - ٢ م - ١١ ع)
السطر التاسع عشر : (١١ م
ن - الصفوف الى الخلف -
استنى ١ - ٢ ع معا - مسرورى
الفقرة المسلوطة عليهما - ن - ١١
٢ موديل) كروى ٣ مرات -
١١ م - ن - الصفوف الى الخلف
استنى ١ - ٢ ع معا - مرى
الفقرة المسلوطة عليهما - ن -
١١ م
السطر العشرون : (١١ ع - ١
غرزة م من الخلف - ١١ ع - ٢
موديل) كروى ٣ مرات - ١١ ع
١ غرزة م من الخلف - ١١ ع
السطر الواحد والعشرون : (٢١
٣ م - موديل) كروى ٣ مرات -
٢١ م
السطر الثاني والعشرون : (٢٥
٣ ع - موديل) كروى ٣ مرات -
٢٥ ع
السطر الثالث والعشرون : ٢٢ م
(٢ - ا) - ١ غرزة ع من الخلف -
١ ف - (١١ م - كروى مرتين - ب
١ غرزة ع من الخلف - ١ ف
٢٢ م
السطر الرابع والعشرون :
(٢٥ ع - ٣ غرزة م من الخلف)
كروى ٣ مرات - ٢٥ م
استشفى الجموعة الثانية من ورق
الشجر الكبير كالآتى حسب الموديل:
السطر الاول : ٢٢ م - (٢ م
معا - ١ ع - الصفوف الى الامام -
١ ع - الصفوف الى الامام - ١ ع -

عرضة لكثير من الاضطرابات لهذا يتحتم عليك أن تحافظي على رجاها: الرضاعة محافظه تامسة وأن تغليها في الماء قبل الاستعمال وعندما يتقيأ الطفل أو يصاب بأسهال ننصحك بعدم تغذيته وبإعطائه ماء مغلي باردا حتى تستشيري طبيبك .

وقد دلت التجارب العلمية الطبية الحديثة على وجوب الاستعانة بأطعمة أخرى خلاف لبن الأم أو اللبن الاصطناعي في تغذية الاطفال واليك الآن - فيما يلي - بيانا بالمقادير المناسبة للطفل في الاعمار المختلفة .

حينما يبلغ من العمر اسبوعين يعطى ملعقة صغيرة من عصير البرتقال وملعقة صغيرة من زيت كبد الحوت .

وحالما يبلغ شهرا واحدا يعطى أوقية عصير برتقال وملقتين ونصف من الحجم الصغير من زيت كبد الحوت .

وحينما يبلغ الشهرين يعطى ثلاث أوقيت عصير برتقال مع ملقتين ونصف من زيت كبد الحوت

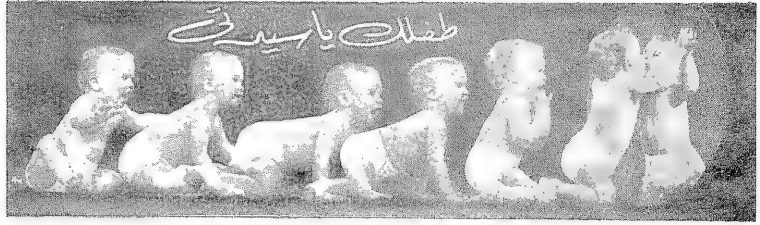
وتزداد هذه الكميات حينما يبلغ الثلاثة شهور الى ثلاث أوقيت عصير برتقال مع ملقتين ونصف زيت كبد الحوت

ويضاف اليها في عمر الاربعة شهور ملعقة صغيرة من صفار البيض النقي .

ويحسن الاستعانة من سن الستة شهور حتى سن السنة ببعض الحبوب اللينة والفاكهة الطرية والخضر المسلوقة .

والطفل الصغير ينام عادة أغلب الوقت ، وهو ينام غالبا بعد رضعه ، وساعات النوم التي يحتاج اليها هي على وجه التقريب: حتى الشهر الواحد من ٢٠ الى ٢٢ ساعة

(البقية صفحة ٩٣)



وفقدان الشهية هما عادة الدليل الاول على أن الطفل أصيب بشيء ما ، والقوى والاسهال من الامارات الدالة على مرض الطفل . ويضاف الى هذه العلامات البراز الكريه الرائحة وارتفاع درجة الحرارة . . وبما أن معدة الاطفال شديدة الحساسية وامعاءهم

هكذا والعناية بنظافة الطفل وحمايته من الامراض المعدية ، واستمرار الاشراف الطبي عليه ، كل ذلك يعينه على التمتع بصحة كاملة . ويجب أن يكون معلوما لديك أن أي تغيير بطرا على سلوك الطفل الذي تعود به يكون نذيرا بحدوث مرض فالضجر غير العادي ،

من الامور المعروفة انه من علامات الصحة في الطفل ان يكون مرحا نضر البشرة براق العينين له شهية حسنة تشرى الحيوية في كل حركاته وان ينام نوما عميقا وان يستمر وزنه في الزيادة منذ وضعه ، وان تكون له مواعيد منتظمة في اكله ونومه .



علاج الحر ..

في هذا الحر يعرق جلدك ويلتهب فقليل من بودرة تلك تمارا على المواضع الحساسة من جسمك تحفظ جلدك سليما منعشا

بودرة التلك
تـمـارـا

الزواج السعيد يلزمه الهدوء ..
والحبيب الملتزم تلزمه المتابعة !!

المرأة التي تفار على رجلها من
كل امرأة توحى اليه بأنها اقل من
... اي امرأة !

إذا اردت أن تختبر نزاهة امرأة
في حبك .. فقل لها انك لن
تنزوها .. ولكن لا تفعل ذلك إذا
كنت خريصا على أن لا تفعلها إلى
الابد !

تظل المرأة الناجحة حلم الشباب
الاعزب المحاط بشباك الفتيات ..
حتى إذا تزوج أصبحت الفتاة
الساذجة هي أميتها !

المرأة التي تحب اولادها
لا تستطيع أن تكره اباهم .. فالأب
هو الاصل والاولاد فروعه !

الرجل الذي يعيش عبدا لاولاده
لا يلبث أن يكرههم لأن العبيد عادة
لا يحبون السادة !

ليست البراعة أن تجعل زوجتك
تغشاك .. بل الابراع أن تجعل
زوجتك تحبك !

تعاطف الزوجة على كرامتها
وكبريائها .. بقدر ما تتظاهر
بتصديق كاذب زوجها !

المرأة التي تجبسه تمثيل ادوار
الحب .. هي التي تجيد ايقاع
أي رجل في حبها .. بينما يخسر
الرجل قلب أية امرأة عند أول
ظاهرة تمثيل تحبها في حبه لها !

يبحث الرجل عن المرأة عندما
يريد أن يكون عظيمها .. ويهترب
منها بعد أن يصبح عظيما !



المرأة التي تفش جيوب زوجها
مرة واحدة ... تبقى بقية حياتها
تتلقى في آتون الغيرة !!

الحب الذي ينمو وسط الزوايج
... يستطيع أن يصمد للأعاصير !

الرجل الذي يخاف زوجته ...
والمرأة التي تخاف زوجها ...
كلاهما لا يستطيع أن يحب الآخر !

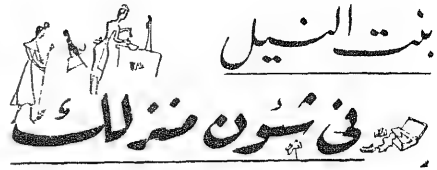
اللائكة اسم ... مؤثت ...
والشياطين ... جمع مذكر !

النجاح للزوجة التي تعرف كيف
تفحص عينيها ... وللزوج الذي
يعرف كيف يفتح عينيها !

يتأثر الرجل بدموع المرأة ...
بقدر ما تكون هذه الدموع نادرة !

عندما تتنافس امرأتان على قلب
رجل .. فالنتيجة لا تخرج عن أحد
المرتين .. إما أن يكسب الرجل
الرائتين .. ويخسر نفسه .. وإما
أن يخسر الواثين ويكسب نفسه !

المرأة التي تستطيع التصحيفة
بحبها من أجل توفير السعادة لك ..
هي وحدها التي تحبك .. ولكن
إن تجد هذه التي يمكنك ائتمانها
بأن سعادتك توجد في شيء غير
حبها !



اصلاح الصيني المكسور

س - ارجو ان تدليني عن طريقة ناجحة لاصلاح الصيني . لانه عندي
طبق صيني ثمين من الاطباق الاثرية ذات النقوش الجميلة كسر مني
واخشى عدم اصلاحه .

ج - من السهل جدا اصلاح أى آنية صيني أو زجاج
مكسور . وذلك بأن تغسل الآناء المكسور غسلا جيدا
بالماء والصابون مع العناية الخاصة بمكان الكسر ثم جففه
جيدا . وضعي طبقة من «الداج» وهو كما تعلمين موجود
في أنابيب مختلفة الاحجام وبمكنتك شراؤه من محال البوية
أو من المكتاب . ثم وضعي طبقة الداج على أحد طرفي الآناء
المكسور والصقني به الطرف الآخر مراعية انتظام اتجاه
النقوش واضغطي عليه جيدا بربطه ببدارة وبترك حتى
يجف تماما ويتماسك ويأخذ الآناء المكسور شكله الاصلى .
ثم اعيدى كسره في نفس الاتجاه الاول ثم كررى عملية
الصق ثانيا ولكن بدون غسل . فذلك يسبب بقاء مدة
طويلة بدون عودة الكسر .

تنظيف الباركيه

س - الرجا ان تدليني عن طريقة تنظيف الباركيه وطوب الدفا المصنوع
من « الطوب سورناجا »

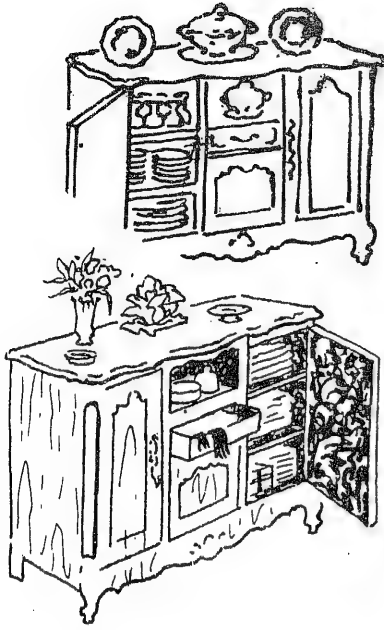
ج - نظفي الباركيه تنظيفا يوميا بكنسه بفرجون شعر
ناعم ثم لمعيه بقطعة قماش ناعمة ذات وبر من الفسالا أو
الكستور . ثم ادهنيه مرة كل أسبوع بقطعة صفراء أو
بقطعة قماش من الكستور حتى يزول أثر الورنيش . أما
إذا كان بالارضية الباركيه قذارة سميكة متراكمة فأحسن
طريقة لازالتها هي دحكها بقطعة من السلك الرفيع الخاص
بذلك حتى تنزع هذه القذارة : ثم تكسب الارض كالمعتاد
ثم تمسح الارض مسحا خفيفا جدا بخرقه مبللة ومعصورة
في ماء قضاف اليه قليل من الخل ثم تجفيفها جيدا . وعندما
تجف الارض تماما تلمع بالورنيش كما سبق .

طوب سورناجا :

س - الرجا افادني عن طريقة تنظيف وتلميع طوب سورناجا :

ج - نظفيه بغسله بماء دافئ وصابون مع دحكه بلوفة
ناعمة أو خرقه ناعمة . ثم اشطفيه بماء دافئ ثم في ماء بارد
يضاف اليه قليل من الخل لتزهيته لونه ثم لمعيه بدهننه
بقليل من ورنيش الموبيليا ثم تلمعيه جيدا بقطعة ناعمة .

استعملها الأكثر من غرض واحد



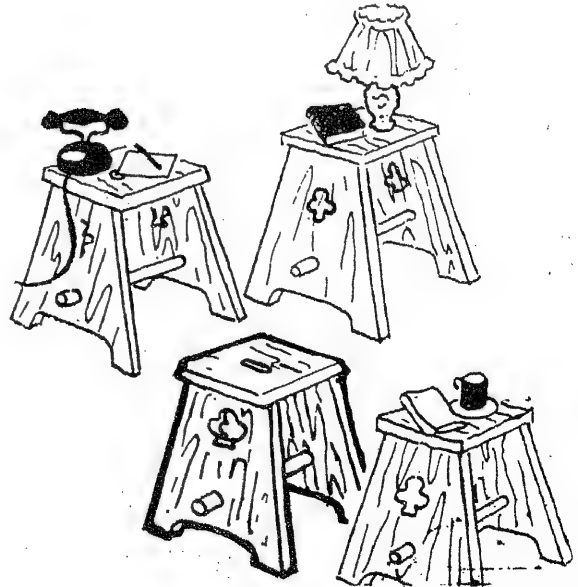
مائدة غرفة الطعام القريبة منه . وبعد ساعتين كانت أعمدة الصحن تعود الى مكانها الاصلى لتتركه من جديد بعد بضع ساعات لتستخدم في وجبة اخرى . ولكن هذه الحياة الرتيبة ما لبثت ان انقطعت في أحد الايام . ولا ندرى ان كان هذا الانقطاع سببه ارضاء حب هذا البوفيه للتنقل أو تلبية لرغبة صاحبة المنزل . ولكن كل ما يعرفه هذا البوفيه ان ربة البيت قررت ذات صباح أن تنقله الى حجرة نومها

وسرعان ما رفع عن الارفف أواني الطعام والورق

ان هذا البوفيه كان موضوعا في يوم من الايام في غرفة فسيحة للطعام وورست فيه أواني الطعام وصحائفه والفضيات . وكان كل رف من أرففه مغطى بالورق الابيض وقد اعتاد هذا البوفيه الانتظار بصبر الزيارات التي كانت تعمل له . وبعد ملاحظة دامت بضعة أيام تبين له ان هذه الزيارات كانت تحدث ست مرات في اليوم على وجه التحديد وفي أوقات منتظمة وفي كل زيارة من المنتسبين كانوا يرفعون الحمل الذي كان يشغل كتفيه وكان يراه يوضع في نظام اخر على

الابيض الذي وضع مكانه فماش الكريتون المطبوع عليه البياضات الغالية الثمن والحلى المختلفة . أما على ظهر هذا البوفيه فقد اختفي طقم الشاي وسلطانية الشوربة المصنوعة من الخزف لتوضع مكانها بعض البيلووات الخفيفة وأنية من الكريستال بها زهور تنبعث منها رائحة زكية

ان هذه الحياة الجديدة وهذا التغير ملاً صدر البوفيه فرحا وسرورا وقد أحاط زملاءه جميعا بهذا الخماس الذي دب فيه . فقرروا هم أيضا بدورهم

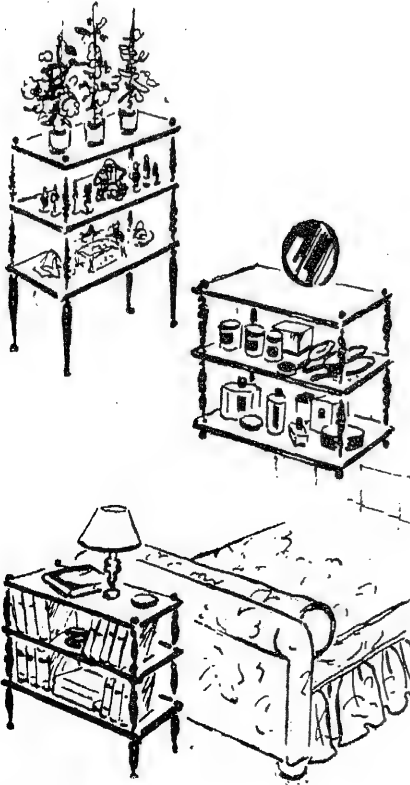


صباح قررت هذه «الابتاجير»
ان تكون لها أرجل لتقف على
الارض بالقرب من أحد
الدواوين أو في حذاء الحائط
بجانب المرير .. انه في
الامكان استعمالها أيضا
فاصلا بين حجرتين أو
لتقسم حجرة الى جزئين .

لا تعتقدى اذن أن كل
قطعة أثاث لها غرض واحد
لا تتركها تنام الى الأبد
في نفس المكان لتؤدي نفس
الغرض . دعها تسافر بين
حين وآخر لكي لا يظل بيتك
على ما هو عليه لا يتغير ولا
يتبدل

الخشبي من عمله فانه يهاجر
الى غرفة النوم ليستعمل
كمضدة سرير فيوضع عليه
الاباجور والكتاب الذي يقرأه
صاحب الغرفة

وأخيرا فان هذه الابتاجير
الهادئة الهائثة التي اختارت
مكانها منذ سنين على حائط
الصالون تريد أيضا أن تغير
مكانها ووظيفتها . لقد
انتقلت أولا الى الصالمة
لتنستقبل كل الكتب التي
تنظم فيها .. ثم تنجه الى
الحمام ليوضع على أرففها
علب الكريم وزجاجات ماء
الكولونيا والعطور . وذات



والحلوى فاذا حل المساء
كسيت بمفرش أبيض من
الدمقس لتوضع عليها
الصحنون النظيفة التي
تستبدل أثناء الطعام . وفي
بعض الاحيان تغطي بمفرش
طويل من الحرير أو القטיפه
وتتخذ لها ركنًا من الصالون
ليوضع عليها مصباح اباجور
وبعض البيلوهات الجميلة
التمينة

وهذا المقعد الخشبي ..
انه لا يريد أن يظل في زاوية
النسيان . ان حب التجوال
قطعة من كيانه .. لذا فهو
يستعمل كمضدة صغيرة
يوضع عليها فنجان القهوة
وطبقوقة السجائر أو إحدى
المجلات الاسبوعية التي
اشترها رب البيت ليقرأها
في يومين أو ثلاثة أيام ..
واذا ما انتهى هذا المقعد

أن يسافروا ليثبتوا لربة
المنزل أن سلوكهم حسن
وأنهم سيعرفون كيف
يملأون أماكنهم سواء في
الصالون أو في غرفة الطعام
وحتى في الصالة أو في غرفة
الاطفال

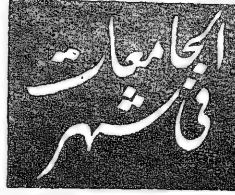
وأثبتت مائدة مربعة في
المنزل انها أكثر قطع الاثاث
حركة وقابلية للانتقال .
لقد ذهبت في الصباح الى
غرفة الشغل حيث
استخدمت كمضدة
للتفصيل ثم غطت نفسها
بمفرش من البلاستيك
وذهبت الى حجرة الاطفال
ليكتبوا عليها واجباتهم عند
عودتهم من المدرسة . ولم
تكتف بهاتين الوظيفتين فقد
انتقلت الى غرفة الطعام
وارتدت مفرشا من الدانتيل
لتوضع عليها فنجانين الشاي

نحو جامعة افضل

في الدور الاول من مبنى ادارة جامعة القاهرة تقع القساعة الكبرى للاحتفالات .. هذه القاعة تتسع لآكثر من خمسة آلاف شخص .. خصصت لقاعة الحفلات الكبرى والقاء المحاضرات .. واننى اتساءل لماذا تصر الجامعة على تجاهل هذه القاعة ولماذا تصر على اغلاقها بالضبة والفتاح ؟!

هل احتارت في إيجاد طريقة لاستغلالها ؟! اذا كان الامر كذلك .. فلتفتح ابوابها للطلبة بزاولون فيها نشاطهم الثقافي بدلا من ان يستأجروا الملاهي والمسارح الخارجية بأثمان عالية !

اننى اطالب المسؤولين في الجامعة باصدار قرار يسمح للطلبة استعمال قاعة الاحتفالات ما دام نششاطهم خاصا لاشراف كليتهم المختلفة .
سمير عبد القادر



أسرار الجامعات



♦ ينظم اتحاد كلية الحقوق رحلة بالطائرة الى لبنان وذلك أثناء الإجازة الصيفية وهذه الرحلة ستكون مقصورة على الطالبات فقط .

♦ أصدرت جمعية الصحافة بكلية الحقوق بجامعة القاهرة مجلة الاتحاد السنوية .. وقد صدرت حافلة بالبروشورات الشائقة والريبورتاجات الفخمة .. كما نالت مسورة الغلاف الثناء من جميع الطلبة .. وهي للانس سناء عامر الطالبة بالسنة الثانية بالكلية .

وقد اشتركت الجمعية بهذه المجلة في مسابقة الصحافة الجامعية لكأس الدكتور درية شفيق .

♦ تقدمت إحدى عضوات الاتحاد بشكوى الى رئيس اتحاد كليتها تهم فيها أحد الاعضاء من زملائه بتعدي على اختصاصاتها وذلك لانه قام بالاشراف على ادخال التحسينات اللازمة على حجره الطالبات بالكلية وقد دافع عن نفسه بقوله بأن عامل الجنس لا شأن له في توزيع الاختصاص ...

♦ نشرت إحدى المجلات الجامعية تصريحاً لأحد أساتذة الجامعة يقول فيه أنه لا يفضل الزواج من جامعية وقد امتنع الأستاذ عن ابداء الأسباب ...

♦ اتهمت إحدى الزميلات في كاتبة التجارة زميلين لها بكلية الحقوق بأنهما يثيران حولها بعض الدعايات الكاذبة ولكن التحقيق أثبت كذب هذه الدعايات .

الانس سناء عامر الطالبة بكلية حقوق القاهرة اختارتها جمعية الصحافة بالكلية لتكون فتاة لغلاف مجلة الاتحاد السنوية « رسالة الجامعة » (تصوير مصطفى عمر)

♦ امتنعت إحدى الطالبات عن الحضور الى الجامعة بسبب ما نشر عنها في مجلة رسالة الجامعة . خمسة أفلام .

الى سيادة مدير الجامعة لا شك ان السيد مدير الجامعة قد شاهد في بعض المجلات الكبيرة صورة بمثسة جامعية سافرت لتسعد بالمشاهدة في زفاف جلالة الملك حسين . وهي عبارة عن استاذ كبير وبعض طلبة وطالبات كلية الاداب .

وما نظن ان السيد المدير قد رافقه ان يفترض هؤلاء الطلبة لباس الرأس من الجامعة الامريكية . فقد اظهروهم ذلك

جامعيين مصريين بروءوس امريكية وعرف هذا الاردنيون . وساءهم ان تبصر الجامعة المصرية في عيون ابنائها . وان تفرهم «الطرايش» الامريكية الى الحد الذي يدعوهم الى اقتراضها والظهور بها في مجتمع عظيم وفي مناسبة كريمة ومصر كلها تدعو الى التمسك بالكرامة والكرامة وكو عشنا من غير لباس او طمام . فكيف يؤم استاذ كبير بعثة من تلاميذه على هذا النحو الذي لا عزة فيه ولا كرامة ؟

هل عوتب الاستاذ على ما فعل ؟ هل وبخ الطلاب على فعلتهم ؟ هذا امر جوايه عند استاذنا المدير .. «ابراهيم عبده»

اتحاد عربي للشباب الجامعات لقد ترددت هذه الايام فكرة انشاء اتحاد يضم الشباب العربي في مختلف الجامعات العربية . وذلك لبناء الامة العربية على اساس وتطيد من التفاهم والتعاون لتحقيق ما يرجوه العرب من حرية واستقلال . وانى الطالب بسرعة البت في هذا المشروع حتى يقدر له ان يرى النور .. ان مطالب العرب واستقلال بلادهم واسترجاع حريتهم ... كل هذا لن يتحقق بالمفاوضات والاجتماعات .. فليكن الشباب العربي نواة للوحدة العربية فالشرق العربي يجب ان يكون وطناً واحداً يهدف الى نيل حريته واستقلاله . عليه محمد علي

الانس وفيفة احمد حمدي كلية الحقوق - جامعة القاهرة : اقترح ان تظل ملاعب الاساتد الجامعي مفتوحة طوال العطلة الصيفية .. وان تعد بها كل الوسائل التي تحب الطلبة والطالبات في ارتياحاً .. فهذا يساعد في حل مشكلة وقت الفراغ عند الشباب الجامعي .



الانس ثريا هانم فايق فؤاد كلية الزراعة - جامعة القاهرة : اقترح تشجيع سفر الفرق الرياضية المكونة من طالبات الجامعات الى مؤتمرات الشباب الخارجية فلا ادرى لماذا يهضم حق الطالبات في اغلب الاحيان ؟



خبر فتي

تظهر تحت هذا العنوان كل شهر الاقتراحات والآراء التي ترد اليها .. وبنت النيل تعلن ترحيبها بكل اقتراح وتعد نشره ما دام في حدود القانون والنظام .. وترجو ان ترفق بالاقتراحات صور اصحابها لنشرها بجانب اقتراحاتهم ..



كل شيء .. عن الإتيكيت

معاملتك لاولادك

كثيرات من الامهات لا يدركن ان العلاقة بينهن وبين اولادهن وبناتهن يجب ان لا تخلو من قواعد الاتيكيت .. ولهؤلاء الامهات اتجه بهذا الفصل من باب الاتيكيت الذي نقسّمه الى قارئتنا شهريا . فالام هي الصق الناس ببناتها وبناتها .. وهي بالنسبة لهم تعد المعلم والصديق .. والمثل الاعلى . وهي المدرسة الاولى التي تتخرج فيها الاجيال ، ولا توجد مدرسة تسير في

منهجها بدون قواعد وبرامج مدروسة ومعدة وبرامج الامومة الحديثة برامج عامرة بالمواد السلوكية والسيكولوجية ومنها مادة الاتيكيت .. وفي معاملتك لابنك تقدم لك هذه الامثلة - ان الاساس الذي يجب ان تقوم عليه سياستك في تربية ابنك هو اعداده ليكون رجلا ذا شخصية قوية ومستقلة . ويمكن أن يتحقق لك هذا بالعمل على خلق الشعور بالذاتية فيه منذ الصغر

بالتزامك هذه القواعد نحوه .
- ان لعبه يجب ان تكون غير لعب أخته مثلا .. قلعب الولد يجب ان تكون من النوع الذي يقوم على المجهود العقلي والبدني في وقت واحد .. ولما كانت اللعب تلعب دورا هاما في تكوين مواهب الطفل وتوجيه شخصيته .. أصبح لزاما عليك العناية باختيارها .. على أن لا تدخل التدخل في طريقه ليجبه أو معاونته في اللعب تقدمي له هذا النوع من اللعب الذي يخلق فيه روح الشر والاعتداء مثل اللعب التي تخيف أو تزجج أو تفسر الغير ..
- اتركي له حرية اختيار اصدقائه ولكن على أن تراقبي سيرهم أثناء اختلاطهم بابنك .. فاذا وجدت انه لم يحسن اختيار احدهم فيمكنك ابعاده عنه بغير ان يشعرون كما

انصحك أن تحرصى على مراقبة نوع العلاقة بين طفلك وباقي اصدقائه فلا تتركي لمن هم اكبر سنا منه فرصة الاختلاء بطفلك بعيدا عن عينيك الساهرة .
من الوسائل المؤدية الى استقلال شخصية ابنك تخصيص حجرة له في المنزل وتخصيص فراش ومجال للعب يتولى هو بنفسه اعدادها وترتيبها وتزينها بالصور واللوحات واستقبال اصدقائه فيها .
لا تشجعي ابنك على البكاء او الشكوى أو الالتجاء اليك فري رد اعتداء اصدقائه او استخلاص حقوقه ...
فالطفل الذي يعتمد على أمه في ذلك لا يبلت ان يفقد ثقته بنفسه وبشخص ضعيفا لا يقوى على مواجهة متاعب الحياة .
- اعلمي ان للطفل حيوية لا يمكن كبثها ولا يجب كبثها « البقية صفحة ٩٤ »

السيد الأنيقة تعرف كيف تختار احسن الشبّات

مياه برييه

طبيعية وصافية
خفيفة ومهضمة
تساعد على
الاخصاف برشافتك

perrier

فضيات كريستوفل

تكسب مادتك
رونقا وناقدا
تمتاز بجودتها
وصالحها

Christofle

مياه فيشي

تصوت الكبد
تنظم الهضم
تطهر الدم



صحة مغلي ياقك



س - نصحتني صديقة لي بأنه من قلة الذوق وضع السمك مع اللحم على مائدة واحدة ، كما أن مثل ذلك يؤدي إلى ارتباك شديدة في الهضم ... فهل لهذا نصيب من الصحة ؟

ج - المرجع في مثل هذه الامور اليك أنت شخصيا ... قد لا تستسيغ صديقتك هذا الذي نصحتك به ، بينما تستسيغه أنت وعلى كل حال نحن نؤكد لك انك لن تمرض اذا اكلت اللحم مع السمك أو اذا اكلت اللبن مع السمك فكل هذه اشاعات لا تستند الى العلم في شيء ...



س - هل من الضروري اللجوء الى المليّنات بين وقت وآخر لتنظيف الأمعاء وتطهير المعدة ؟

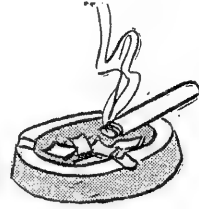
ج - لا ، ونحن ننصح بعدم استعمال المليّنات الا بعد استشارة الطبيب ... قد يؤدي استعمال المليّنات في غير وقتها المناسب الى مرض الإمساك أو الاسهال وقد ينتج عنها ارتباكات في وظيفة الأمعاء وكسـل في إفراز العصارات الهضمية

س - هل تقوى أسناني وتصح اذا أكثر من « مصمصه الطعام » وطحنها واكثت أفغدة صلبة بوفرة ؟

ج - من الخطأ أن تعتقدي في ذلك فقد تصاب سننه من أسناتك بكسر وقـد تجرح لثنتك ... كل ذلك قد يحدث دون فائدة من ورائه ؟

س - ما كمية المياه المناسبة للإنسان يوميا ؟ هل هي ثمانية أو عشرة أكواب في اليوم ؟

ج - الكمية المناسبة تختلف باختلاف الفرد ... هناك من يكفي بـكوبين أو ثلاثة أكواب ، كما يجب أن تلاحظي أنك تحصلين على كميات من المياه أثناء تناولك لبعض الأطعمة ... في حالات خاصة من المرض جدا تناول المياه بكثرة لانها قد تسبب تضخم الكلى ... ونحن ننصح بالاعتدال في شرب الماء ...



س - هل يؤثر التدخين في صحة الإنسان ؟

ج - التدخين يؤثر في اللثة ... يؤدي الى نوع من الالتهاب فيها والى مضاعفات نحن في غنى عنها ... وأما عن أثر التدخين في نفس الإنسان فيقتصر على افساد جمالها بما يتركه النيكوتين من آثار .



س - هل من الضروري أن استحم « بالدوش » يوميا أثناء فصل الصيف ؟ الكثيرات من صديقاتي يتهمن من لا تفعل ذلك بعدم النظافة ...

ج - يقال ان بين الاطباء من يرى أن الاستحمام بالدوش بانتظام مضر ... وأهم هذه الاضرار أن الدوش

يؤدي الى وقوع صدمة خاصة لمن كانت أعصابه شديدة الحساسية لان الماء البارد يؤثر في الدورة الدموية ويؤدي الى تنشيطها دفعة واحدة مما يدعو الى اضطرابها .



س - الكثيرات من قريباتي ينصحنني بعدم الحركة والنوم في السرير باستمرار حتى لا تعرض بطني المنتفخة بسبب الحمل لآية هزة أو صدمة ... فهل لهذه المبالغة شيء من الصحة ؟

ج - ان الجنين موضوع في بطن أمه بحيث يحيط به جدار أو غلاف من المياه من ضمن مهامه الرئيسية التخفيف من وقع الهزات والصدمات . والصدمة الوحيدة التي تصيب وتؤدي الجنين هي تلك التي تصيبه في رأسه مباشرة .



س - عثدي قائمة طويلة تبين ان لكل طول وزنا معينا يجب ألا يتعداه صاحبه والا فقد مـيزه الرفاقة .. فهل تتفق مثل هذه مع القواعد الطبية العامة للصحة ؟

ج - المسألة يا سيدتي هي ان هذه القوائم عبارة عن متوسطات قام بها بعض الباحث بعد مقارنات كثيرة قاموا بها على الاطوال المختلفة ... أما الطب والعـلم فيقولان بأن الزيادة في الوزن أو النقص فيه كلاهما يدلان على عدم الصحة ...

أقابعي عن هذه العادات

• اذا كنت ممن يشتغلن على مكاتب . اجلسي على كرسيك معتدلة . لا تقوسي ظهرك . واجلسي قدميك اللاتين على الأرض

• اذا كنت طالبة في مدرسة لا تنحني على قـمـطـرك (درجك) والا أصـبـت بأحدوداب في ظهرك

• بعض السيدات الضعيفات النظر يفضلن ارهاق عيونهن على استعمال النظارات . اذهبي في الحال الى طبيب العيون ليعطيك رقم النظارة التي تريح نظرك

• وهذه ملاحظة موجهة الى عاملات التليفون فانهن يصبن بأنف في سلسلة ظهرهن من كثرة الجلوس . لذا ننصحهن من وقت الى آخر ان يـضـعن ذراعيهن خلف مسند الكرسي . أو يسرن قليلا في الفـرـقة نفسها .

• ومن الطالبات من يذاكرن دروسهن على نور مصباح ضئيل ، أو يتركن النور القوي يعيث بنظرهن ... هذا خطأ شنيع يجب العمل على ملافاته والا أضـر بنظرهن وأتعب عيونهن

• تلك عادات تصيب غالبا الطالبات وكل من يحتم عليها عملها أن تجلس الى مكتب ساعات طويلة . وقد رأت (بنت النيل) أن تقدم لـلـل هؤلاء بعض النصائح التي تفيدهن :

• ما دمت لا تتحركين الا قليلا قومي صباح مساء ببعض التمرينات الرياضية التي لا تستغرق أكثر من خمس دقائق . قومي أيضا بعمل حركات التنفس فأنها تفيدك كثيرا وتـشـمـط جسمك ، يضاف الى ذلك انها تمنع ترهل جسمك وتبعد بينك وبين البدانة لان كثرة الجلوس تزيد من الشحم الموجود في جسمك

يبيع
في جميع المحلات
أصحاب توكيلات

توزيع السل بوتاجاز

الشركة المصرية للغازات السائلة
(محميت شفترو وشركاه)
شركة توصية بالأهم

موزعو

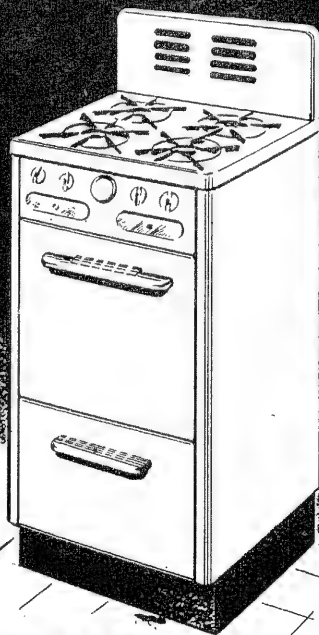


بوتاجاز

كانوا منذ عشرين سنة ولم يزالوا
وسيتروا دائما يؤكدون لكم
مسانة كاملة وتوريد ما يلزمكم من
قطع غيار لأجهزكم المشتراة منهم
فقط

أكثر من ١٠٠.٠٠٠ جهاز
في سنادات العملاء

رويال روز
موقد الطهي الأمريكي
هلم كل ربة منزل



لجم
٩٠٠,٥٠٠



شئون المطبخ



اطعمة الصيف الباردة

الاطعمة الباردة مستحبة كثيرا فى فصل الصيف سواء كانت هذه الاطعمة من اللحوم أو الحلوى وأنشر لك على صفحات هذا العدد بعضا منها .

اللحم البارد

المقادير :

مقطع لحم بتلو تريانكو زنته حسب عدد الاكلين اما رطلين أو ثلاثة حسب رغبتك واما أن تستحضره ملفوف ومربوط بالدوبارة أو اذا تعذر ذلك فيشتري المقطع قطعة واحدة وفيها بشكل اسطوانى لفا محكما واربطها بدوبارة قليل من السمّن - جزرة كبيرة - ١ بصلة - ملح وفلفل وبهار : قليل من الثوم المقشر

الطريقة :

- ١ - قشري الخضر وقطعها الى حلقات
- ٢ - اعملي فتحات صغيرة فى اللحم على مسافات متباعدة واغرسى فيها فصوص الثوم .
- ٣ - ضعى السمّن فى حلة فوق النار الهادئة حتى تقدح ثم شوحي فيها مقطع اللحم حتى يحمر خفيفا ثم ينشل من السمّن .
- ٤ - شوحي الخضر قليلا فى السمّن ثم اعملي منها فرشاة وضعى فوقها مقطع اللحم وقليل من الملح والتوابل وصبي فوقها قليل من الماء وغطى الحلة وأتركها على النار الهادئة جدا حتى تنضج اللحم مع ملاحظة اضافة الماء قليلا قليلا كلما احتاج الامر حتى تطفى اللحم بطريق التسبيك ولاحظى عدم الاكثار من الماء .

الخضمر بالجيلي

الخضمر أو اللحوم بالجيلي من الاصناف المستحبة جدا فى فصل الصيف فهي سهلة الهضم فضلا عن طعمها اللذيذ . وهذه الاصناف تمتاز بدقة عملها . والاطعمة التي يدخلها الجيلي معتبرة من الاطباق الراقية والتي يمكنك أن تقدمها فى الولائم أو البوفيهات لجمال منظرها ولذة طعمها اذا أنت أتقنت عملها :

المقادير :

كمية من الخضمر المتنوعة المسلوقة ، مثل البازلاء ، والجزر والبنجر بحسب عدد الاكلين . والقالب المستعمل ٢ بيضتان مسلوقتان جامدا ومقطعة حلقات .

مقادير الماسية الحادقة :

من ١ وربع الى ١٥ اوقية جيلاتين « تنقال » وذلك حسب الجو فالجو الحار يحتاج لزيادة فى كمية التنقال عن الجو البارد - ربع رطل أي نصف كوب خل أبيض - ١ وثلاثة ارباع رطل ماء أو مرق لحم أو عظم وهو الافضل ١ ملعقة صغيرة ملح - ١٠ حبات من الفلفل الاسود - قشر ليمونتين « الجزء الاصفر فقط » - قطعة بصل - قطعة كرفس - قطعة جزر - ٣ حبات قرنفل - زلال وقشر ٤ بيضات .

الطريقة :

١ - أسلقى الخضمر كل نوع منها على حدة ثم انزعها من ماء السلق وضعيها فى مصفاة لتصفى من مائها وتجف ثم ابدئي بعمل الماسية الحادقة كالآتي :

بطاشرات

الى حده «كلمائة»

المخطوطات الجوى اللبنانية

القاهرة : ميلاد ميلادنا ١٥٠٤٥٠١٥ . الاكاديمية لليونيفرس ٢٩٩٢٩



المرحلة الاولى

المرحلة الرابعة



المرحلة الخامسة



المرحلة الثالثة

٢ - ضعى المرق أو الماء فى حلة كبيرة نوعا ونظيفة جدا وأضيفى اليه جميع المقادير ما عدا البيض « وهى الجيلاتين والخل والملح وحيات الفلفل وقشر الليمون والبصلة والجزر والكرفس والقرنفل » وارفعى الحلة فوق النار الهادئة مع تقليبها حتى يذوب الجيلاتين تماما مع ملاحظة عدم سخونتها ثم ارفعها من على النار .

٣ - كسرى قشر البيض واغسله ثم اضيفيه هو والزلال الى الجيلاتين فى الحلة .

٤ - ارفعى الحلة على النار الهادئة وابدئى بضرب الخليط

بمضرب البيض ضربا قويا متواصلا حتى يتكون على سطحه طبقة سميكه بيضاء تشبه الرغوة الغزيرة واستمرى فى الضرب حتى يصل السائل الى درجة الغليان وعند هذه النقطة توقفى نهائيا عن الضرب أو التقليب وارفعى المضرب نهائيا من الحلة وارفعى النار حتى يبدأ الخليط فى الغليان ويتم تجمد الطبقة البيضاء « الرغوة » ولاحظى عدم تحريك الحلة حتى لا تنكسر هذه الطبقة المتجمدة لانها هى التى ستشرح لك الالاماسية وتجعلها نقيه كالبللور .

٥ - ارفعى الاناء بخفة من على النار وأتركه لمدة خمس دقائق لترسب الاقدار فى القاع .

٦ - احضرى كرسى خيزران وضعيه منكس فوق منضدة

٧ صبى فى الفوطه الطبقة البيضاء المتجمدة فوق الالاماسية لتكون بمثابة قرص للترشيح ثم صبى السائل بخفة فوقها وبحركة دائرية فينزل الالاماسية من خلال هذا القرص شفافة نقيه

٨ - أتركى الالاماسية تبرد

٩ - احضرى قالب مستطيل أو مستدير حسب رغبتك صبى فى قاعه قليل من الالاماسية الشفافة الموجودة عندهك وأتركى القالب فوق الثلج حتى تتجمد طبقة الالاماسية .

١٠ - ابدئى بزخرفة القالب بحلقات من البيض وقطع من البنجر والبازلاء بشكل هندسى منظم كما هو موضح برسم رقم ١٠ . ثم صبى فوقه كمية من الالاماسية وأتركه يجمد .

١١ - اضيفى باقى الخضر بشكل هندسى حسب ذوقك ثم صبى باقى الالاماسية كما هو موضح برسم رقم ١٢ وأتركه يبرد فى التلاجة وتتجمد الالاماسية .

اشتر فيليبس فهو أجدر بالثقة

١٢ - عند التقديم اقلبي القالب فوق طبق صيني أو للورى مسطح ، ولسهولة انزلاقه لفي فوطة مبللة بماء ساخن حول القالب فتنتزلق الالاسمية بسهولة كمسا في رسم رقم ٣ .

١٣ - يمكنك لزيادة القيمة الغذائية لهذا الصنف أن تضعي فوقه كمية من السمك المايونيز كما في الرسم رقم ٤ ثم ضعي الطبق في الفرن ليعين الاكل .

١٤ - عند التقديم زخرفي حول الالاسمية بحلقات من الطماطم وبعض من ورق الخس المفروم رفيعا ليعبدو جميلا شهييا كما هو موضح في رسم ٥ .

للحوم الجيلي :

اعملها بنفس الطريقة واستبدلي الخضر بشرائح من اللحم البارد وضعي اللحم في القالب مع الالاسمية الحادقة الشافة السابقة في طبقات متبادلة .

الدجاج بالجيلي :

يعمل بنفس الطريقة : واستبدلي اللحم بشرائح صدر الدجاج المسلوق البارد .

الديك الرومي بالجيلي :

بعد أن ينضج الديك يترك ليبرد تماما ، ثم أزيل منه الصدر وقطعه الى شرائح رفيعة بسكين حاد ويعاد ثانيا بشكل هرمي متدرج فوق القفص الصدري ويترك الديك بهذا الوضع فوق طبق صيني كبير أو فسي مستطيل ويغطي بصب كمية من الالاسمية السابقة عليه ويترك في الفرن حتى تتجمد .

وعند التقديم زخرفي حول الطبق بكمية من الالاسمية المتجمدة المتخلفة عندك بعد فرمها قليلا بالسكين الحاد لتصير في شكلها أشبه بفتات الزجاج . ثم زخرفي حوله بقليل من الخس المفروم ويقدم .

الطران ٢٧٢٦ مروحة ثابتة قطر ٦ بوصبة مفتاح ذو وضعين للتوقف وللتشغيل - يمكن ضبطها باليد إلى الاتجاه المرغوب - ذات لون عاجي وأزرق فاتح - استهلاك ١٠ وات - سرعة ٢٠٠٠ لفة في الدقيقة - تحريك الهواء ٩٠ قدما مكعبا

طران ٢٧٢٦
اللون: أزرق فاتح



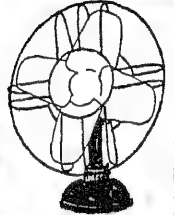
الطران ٢٧٢٢ مروحة ثابتة قطر ٨ بوصبة يمكن ضبطها باليد إلى الاتجاه المرغوب - ذات لون عاجي وأحمر داكن - استهلاك ٢٢ وات - سرعة ١٩٠٠ لفة في الدقيقة - تحريك الهواء ٢٥٠ قدما مكعبا في الدقيقة

طران ٢٧٢٢
اللون: أحمر فاتح



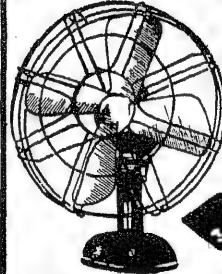
الطران ٢٧٢٥ مروحة متحركة آليا قطر ١٢ بوصبة مزودة بمتاحين أحدهما لتشغيلها والآخر لجعلها متحركة مع إمكان ضبط تحريكها على الاتجاه المرغوب - ذات لون عاجي وأحمر داكن - استهلاك ٣٠ وات - سرعة ١١٥٠ لفة في الدقيقة - تحريك الهواء ٤٥٠ قدما مكعبا في الدقيقة

طران ٢٧٢٥
اللون: أزرق فاتح



الطران ٢٧٢١ مروحة متحركة آليا قطر ١٦ بوصبة - مزودة بمفتاح تحكم ذي ثلاث سرعات مدج بنفس مفتاح التشغيل - يمكن ضبط تحريكها على أي اتجاه - ذات لون عاجي وأحمر داكن - استهلاك ٧٠ وات - سرعة ٨٦٠، ٧٠٠، ٤٥٠ لفة في الدقيقة - تحريك الهواء ٨٠٠، ١٢٥٠، ١١٥٠ قدما مكعبا في الدقيقة

طران ٢٧٢١
اللون: أزرق فاتح



إليك بعض الميزات التي تجعل مروحة فيليبس هي الأفضل

- أقصى تحريك للهواء مع أقل استهلاك ممكن للتيار الكهربائي
- يمكن إيمانها لأية زاوية أو اتجاه ويمكن وضعها على المائدة أو الحائط
- الموتور يدخل حزام زيت لا يحتاج إلى تزييت مدى الحياة
- مزودة بمساعدة موت المطاط تتمتع بكل الاهتزازات
- لا تحدث أصوات مزعجة في أجهزة الراديو
- تعمل على التيار المتقطع ١١٠ أو ٢٢٠ فولت ٤٠، ٥٠ ذبذبة
- أنيقة التصميم
- متينة وصامتة
- مزودة بمكاسم
- لا تحتوي فئحة فتحة
- تتقدمك سنوات عديدة

تليفون بنت النيل ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤

طماذك في يونيا

الأربعاء ٧ يونية
لوبيا خضراء مكمورة ،
لحم بالصلصة البيضاء ،
ارز مفلفل ، سلطة خضار
فاكهة

الخميس ٩ يونية
صينية الكوسة المحشوة
بالعصاج وصلصة
البشاميل ، مكرونة ،
سلطة بنجر ، فاكهة

الجمعة ١٠ يونية
ارانب محمرة ، ملوخية ،
دمعة ، ارز مفلفل ، مخلل ،
فاكهة

السبت ١١ يونية
باميا وبكة ، ارز مفلفل ،
سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ١٢ يونية
طبق محاشي منوع ،
بطاطس مكمورة ، سلطة
خضار ، فاكهة

الاثنين ١٣ يونية
بادنجان مقلى ، بادنجان
بصلصة الخل والثوم ،
سلطة زبادى بالخيار ،
فاكهة

الثلاثاء ١٤ يونية
ترلى ، مكرونة ، كباب
حلة ، سلطة خضار ،
فاكهة

الأربعاء ١٥ يونية
فاصوليا خضراء مكمورة ،
صينية الارز بالعصاج
والبشاميل ، سلطة
خضار ، فاكهة

الأربعاء اول يونية
فاصوليا خضراء مكمورة ،
ارز مفلفل ، سلطة خضر ،
فاكهة

الخميس ٢ يونية
باميا خضراء مكمورة ،
ارز مفلفل ، سلطة بنجر ،
فاكهة

الجمعة ٣ يونية
ملوخية ، لحم بالدمعة ،
ارز مفلفل ، مخلل ،
فاكهة

السبت ٤ يونية
صينية باذنجان
البشاميل ، مكرونة
بصلصة الطماطم ، سلطة
خضار ، فاكهة

الاحد ٥ يونية
فاصوليا جافة مكمورة ،
ارز مفلفل ، سلطة خضار
فاكهة

الاثنين ٦ يونية
فول نابت بالخضرة ،
ارز مفلفل ، سلطة طماطم
فاكهة

الثلاثاء ٧ يونية
كوسة مكمورة ، محشو
ورق العنب ، سسلطة
زبادى بالخيار ، فاكهة

معجون عظيم وفرشة أعظم

معجون وفرشة
الأسنان

دكتور وست



قليل من دكتور
في الوضوء



دكتور
على
لغز



ضمينة
عالم
كامل

أكثر المتعاجين
انتشاراً في
العمامة - يباع في
جميع المحلات



تصلبك
جميع أجزاء
فمك

شركة الجابري

ابراهيم ومستان مارك الجابري

القاهرة: ١٥ شارع الجمهورية ت ٤١١٥٩ / ٥٨٩٩٨٠
الاسكندرية: ٩٥ شارع سينترال ت ٢٧٦٨١ / ٤٩١٥٥

تليفونات بذات النيل ٤٩٦٦٨ و ٤٠٦٨٤

مربي المشمش الطازج

المقادير :

١ اقة مشمش منزوع النوى - ١ اقة سكر - ملعقة

كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - اغسلي المشمش وجففيه ثم انزعي منه النوى وضعيه في وعاء صيني أو فخار كبير في طبقات متبادلة مع السكر لمدة ١٢ ساعة
- ٢ - ضعيه على النار الهادئة حتى يذوب السكر . ثم تقوى النار ويترك حتى تنضج المربي وتأخذ قوامها المعتاد مع ملاحظة اضافة الليمون قرب مرحلة النضج

جيلاتي القهوة

المقادير

- ١ رطل لبن - ٤ بيضات - ١ ملعقة كبيرة دقيق كورن فلور - ٢ ملعقة كبيرة سكر بودرة
- قليل من روح القهوة المعروف باسم «نس كافيه» ويشترى من محال البقالة الكبيرة
- فواكه مسكرة اذا رغبت في ذلك

الطريقة :

- ١ - ضعي البيض والسكر والكورن فلور في سلطانية واضربي الجميع جيدا بمضرب البيض ضربا مستمرا سريعا حتى يغلظ القوام
- ٢ - ضعي اللبن يغلي على النار ثم يصب فوراً بعد غليانه فوق المزيج السابق مع ملاحظة استمرارك في الضرب السريع المستمر طول مرحلة اضافة اللبن المغلي والا تجمد البيض وفسد الخليط
- ٣ - اغيدي الخليط في الحلة وبرفع فوق النار واستمري أيضا في تقلبيه وضربه بمضرب البيض اثناء وجوده فوق النار حتى ينضج الدقيق ويزول طعمه مع ملاحظة عدم غليان الخليط .
- ٤ - يرفع من على النار بعد أن تتأكد من نضج الدقيق واضبطي طعم السكر ولاخطي الا تكثرى من السكر لان كمية السكر الزائدة تحول دون تجمد الجيلاتى
- ٥ - اذبي مقدار روح القهوة في قليل جدا من اللبن ثم يضاف الى المزيج السابق حتى يأخذ اللون البنى الفاتح «بيج» أو حسب ما ترغبين : ثم اتركي المزيج يبرد مع تقلبيه من حين لآخر .
- ٦ - عندما يهدأ الخليط نوعا صبيه في آلة التثليج ويغلي جيدا ويملا حوله بالتليج ثم ابدئي في ادارته . مع ملاحظة تقلبيه من حين لآخر
- ٧ - في منتصف مرحلة التجمد اضيفي اليه الفواكه المسكرة اذا رغبت وقبل أن تضاف هذه الفواكه تعد من قبل بان تغسل جيدا من السكر الموجود على سطحها ان وجد وتجفف وتقطع الى قطع مناسبة . واذا كانت هذه الفاكهة جامدة متحجرة فانقعها في ماء مغلي لمدة حتى تلين ثم تحفف جيدا وتقطع
- ٨ - قدميها في كاسات وزخري سطح كل كما تريد . أما بوضع كريمة مسكرة في الوسط أو برش قليل من الفستق أو تقدم كما هي . ويحسن دائما أن تقدم الجيلاتى مع أى نوع من أنواع البسكوتات الخفيفة الرقيقة

أجعل نكته من الجواب
الأمر بكيته
النايا موت



ليدى هين
ليدى مين
كوت بيك
رود آن
هفت شست
ايلايت
فيا نسيه
ارميا بيوت
ليد
انكييت
مجه
كيا يا ياي
كارلا

للجملة شركة الجابري

القاهرة ٥١ شارع الروحية ٤١١٩/٥١٨٩/٥١٨٩
الاسكندرية ١٥٤ شارع سيد درويش ٩٧٦٨١/٥١٨٩

للعبدن عيناك عن الجمال... والحب

لكي تهتلي
على جمال راسك وتتمكني
من إبراز شخصيتك
بادري بتجميل عينيك
بفتنة وجاذبية
تتسدينها باستعمال ماكس فاكتر هوليوود
ماكس فاكتر هوليوود
الخاص بتجميل العيون



البرسات بتابلور
كوكب فستورم ع. م. المثلوث
فتاة تباريت بليفامتر



فلم المواجهت كل الحفوت كوزميتيك لرموش
ماكس فاكتر هوليوود

MAX FACTOR HOLLYWOOD

الموزعون «ناديكو» بالفتا هرة س. ت ٣٣.٣



رويال



بيكنج باودر
للمحلى المتمازة



نشر لالاح الكنا ب الجيد المالح
وهو يحوى تعاليم غارة في السيرة
اطلبه مجاذا من
م. ل. خرا توكو وشركاه
و. سن. بنتو وشركاه (خلفاء)
٢٦ شارع قصر النيا - القاهرة

كوني عملية لتكوني اقتصادية

عندما نتعلم كيف نحسن
استخدام أدواتنا المنزلية
نسهل على أنفسنا الاعمال
المطلوبة منا ونوفر نقودنا.

ان أردت أن تعبدى لاسفنجية
منسجة شيابها

اغسبها لمدة ٢٤ ساعة في حمام
مكون من ١٢٥ جم من الملح للزراء.
ان اسفنجك ستخرج من حمامها
وكأنها جديدة.

ان أردت أن تعصرى ليمونك حتى
آخر قطرة فيها

سخنها في قليل من الماء قبل
أن تقطعها وتعصرها. انها تعطى
كمية اكبر من العصير.

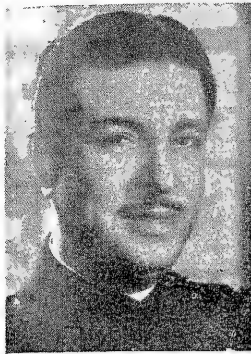
ان أردت أن يتجج الكيك المصنوع
من الزبيب

... وان تمنى الزبيب من أن
يقع في قاع قالب. اخلطى
الزبيب بالدقيق « بعد أن تكوني
غسلته جيدا وجففته » ان تغليف
حيات الزبيب بهذه الطريقة يجمها
توزع في العجينة كلها.

ان فقدت الفرشاة صلابتها

امسكا أن تعيدها اليها ان غسنا
شعرها طوال الليل في محلول من
النسبة « ٣٠ جم شبة في لتر ماء »
يجب أن نضع الفرشاة على
الشعر وأن نحول دون وصول الشبة
الى اليد الخشبية. والافضل في
هذه الحالة اتخاذ الحيطه ودهن
اليد الخشبية بطبقة من الفازلين
المازل الذى يمنع بلل الخشب.





نجم هوى

مات الفتى الاول انور وجدى
ولم يستطع العظم او الطب ان
يحفظ مصر حياته التي كانت الميلاد
ترجو منها انتصارات فنية متعاقبة

مات بطل الشاشة المصرية ،
الذى دخل باب الفن من بساب
الكومبارس وخرج من باب التجوّم
اللامعة .

لقد كان يفخر دائما بأنه بدأ
حياته الفنية مدمما لا يملك شيئا
وانه بجهد وحده استطاع ان
يحقق هذه الازرة التي جمعتها له
قلوب الملايين المتعلقة بفنه .

مات انور وجدى وهو يريد ان
يعيش . ونحن نريد ان يعيش
ايضا . كان في عتقوان شبيهه
واقوى مراحل الفنان المجاهد اللامع
.. لم يكده ينتصر فى الميدان الفنى

الذى ناضل فيه بشسدة الى ان
حقق انتصر . حتى كان يجد نفسه
مضطرا الى ان يناضل فى ميدان
اخر هو ميدان الصحة والمرض
.. فى معركة الحياة والموت ..
وغلبه المرض فمات !
فايرحم الله انور وجدى ،
وليغفر له مصر عنه خيرا .



العيد . . . الفنان ميشيل جرجس

تحكى فى قوامك ..

باعتك

سويان

يرماليفر



يضمن لك
الراحة
والرشاقة

★

يباع فى المحلات الكبرى

للمجلة شركة الجابري

القاهرة ١٥ شارع البرية ٤١١٥٩ / ٥٤١١ / ٥٤١٢
الاسكندرية ١٥٦ شارع سيندرستون ٩٦٨١ / ٤٩٠٥٦

حول موسمنا العربي ..

كتبنا في العدد الماضي من «الهمسات» كلمة عن موسمنا العربي الذي انتهى مثلما بدأ دون أى تقدم فنى محسوس .

وقد عتب على صديق فنان كبير ، لكلمة التي نشرت ، قائلا انها تنبسط الهمم وتوهم العزيمة .. !

وانا أحب أن أقول للصديق الفنان الكبير ان كلمه الحق يلزم ألا ينظر اليها بهذا المنظار ، يلزم ان تؤخذ كلمه الحق بقصد الاصلاح والتقدم والفائدة .. وانه خير للفن والفنانين ان يجدوا من يقول لهم انهم لم يفعلوا شيئا ذا قيمة ليجتهدوا وليتقدموا ، من أن يجدوا من يوافق ويرأى ويقول لهم انهم اتوا بالمعجزات بينما هم لم يفعلوا شيئا البتة .. وتكون النتيجة ان يبقوا حيث هم دون ان يتقدموا خطوة الى الامام ، وتكون النتيجة أيضا هي تدهور الفن الى الحضيض ..

ان النفاق هو الذى أودى بالفن في مثل المنحدر الذى انحدر اليه .. ولم يكن العصر الذهبي لفن المسرح في مصر قائما الا حين كان النقاد المسرحيون يلهون ظهور الفنانين بسيوط النقد الصريح .. ليدفعوهم الى الاجادة والتقدم ..

نسال الله أن ينقذنا وينقذ الفن في مصر من النفاق .. !

القناع الاحمر

« كان » .. ياما كان !! ..

فنحن لم نوسل احدا من رجالنا الفنيين ليمثلنا رسميا في المؤتمر الفنى الذى اشتركنا فيه بهذا القيام اليتيم ! ... ورة اخرى تنسأل : ماذا نفعل في سياسة الارتجال ..



ان الذى حدث في هذا العام هو الذى حدث في كل عام مضى .. وان الذى نكتبه الان هو الذى كتبناه دائما بعد كل مرة اشتركنا فيها في مؤتمر «كان» .. ولا ندرى كم مرة اخرى سنكتب مثل هذا الكلام لننقل السمعة المصرية من اهمالنا في عمل كبير تتسابق الدول فيه لتظهر مقومات حضارتها القومية !؟

مرة جديدة .. اشتركت مصر ارتجاليا في مؤتمر « كان » لسينما ! اشتركت بفيلم واحد .. فيلم «اليتيم» بينما اشتركت اقل الدول مقدره في المجال السينمائي بفيلمين او ثلاثة افلام !!

ونحن - والحمد لله - سوفنا السينمائية زاخرة بالافلام كما هو معروف ... ولكن ماذا نقول في سياسة الارتجال ؟ هل اوفدنا مندوبا رسميا من رجالنا الفنيين ليمثل مصر في مؤتمر «كان» ؟ هذا سؤال ننتظر عليه جوابا .. ونحن نعرف الجواب مقدما ...

انتصارات فنية

شاهدت اخيرا معرضين فنيين ، الاول اقيم -م- في الاسكندرية وهو معرض المدارس الفنية الامريكية فى القرون الثلاثة الماضية . والآخر في القاهرة وضخم انتاج مجموعة كبيرة من أساتذة الرسم والتصوير والنحت .

وقد اشتركت في المعرض الاول مجموعة ممتازة أيضا من الفنانين . وفى المعرض كانت المرأة تأخذ مكانها المرموق بين العارضين .

ولم تقصر المعارضات على اللوحات التصويرية ، ولكن انتاج النحاتين وصانعي الخزف كان أيضا محسنا الاعجاب والتقدير .

ان نجاح الفنانين المصريين والفنانات المصريات في المعارض التي تقام في مصر الان شيء يدعو الى الفطنة . فقد أصبح هذا اللون من ألوان الفنون في مصر يضارع مثيله في أى دولة أوروبية أو أمريكية متحضرة ، وقد أصبح علما قيما يقوم على الدراسة الصحيحة والخبرة الفنية الملموسة . كما أصبح التقدم في كل معرض عن سابقه شيئا ملموسا تماما . الامر الذى يبشر للفنانين المصريين بقيادة قريبة في هذه الفنون بين قراتهم من فنانى العالم .

ولماذا لا يكون هذا الامر قريبا ، ألم تنجح معروضات الفنانين المصريين والفنانات المصريات نجاحا تحدثت به صحف العالم في كل معرض اجنبي عرضت فيه في الخارج ؟



لندا دارويل ... زهر الدموع 1100

حل مشاكلك

ترجو محسرة باب « بنت النيل تحل مشاكلك » من الانسة «س.م.» ان تفصح عن حالتها بالضبط وعن دينها وثروتها وثقافتها ..

على .. عييه !

انا انسة في الثامنة عشرة على جانب كبير من الجمال متوسطة الثقافة ومن أسرة محترمة .. ظل والدي يرفض الكثيرين ممن تقدموا لطلب يدي لعدم لياقتهم الاجتماعية بالنسبة لمركز الأسرة ... واخيرا وافق والدي على شاب يشغل مركزا محترما ... ولكنني علمت انه كان بدم من تعاطى بعض المخدرات وأن كان الجميع يؤكدون اقلعاه عن ذلك الان ..

ان المخاوف تستبد بي وأشعر ان زواجي من مدمن سابق يعد مغامرة غير مضمونة العاقبة ! .. انه يغمرنا بهداياه وهذا يزيد من احراجي .. فبماذا تنصحيني .. ان مصيري يتوقف على ردك .. فقد قررت ان اجعل كلمتك هي فصل الامر !!

القارة - و



بنت النيل - الواقع انها ستكون مغامرة مسألة زواجك منه .. ولكنها يمكن ان تكون مغامرة ناجحة في حالة ما اذا كنت وانفقه من قوة عاطفته نحوك .. ومن قوة ايمانك بنفسك

فان الحب وحده هو الذي يمكن ان ينقذه من شر هذا الداء الاليم .. فاذا كنت تستشعرين بميل وانعطاف نحوه فمن واجبك حماته ورعايته اما اذا كنت لا تميلين اليه فلن تجدى في نفسك مثل هذه القدرة ويكون زواجك منه مغامرة غير مضمونة العاقبة ..



ثمن ... الامومة

تزوجت منذ ثلاث سنوات سارت حياتي العائلية خلالها على ما يرام .. ولكنني فوجئت بمغامرة جديدة بدأت تسيطر على شعور زوجتي نحوى .. فما يكاد النقاش يدور بيننا حول أى موضوع حتى تبادر فتتهمني باننى لا اريدها ولا اريد رؤيتها ... ان اصرارها على مواجهتي بهذا الرأي القريب قد سبب لى عقدة نفسية خصوصا واننى زوج هادئ مستقيم لا يشغلنى شيء في الحياة سوى عملي وبيتي .. انها حامل ورغم اشغالي عليها فقد وجدت نفسي انفجر ثائرا في اخر مرة قذفتني فيها باتهامها الظالم فهل لديك حل تنقذين به نفسيتي .. وبيتي ؟

زوج حائر المتصورة

بنت النيل - اطمن يا سيدى ... فان كل شيء سيعود الى خالته بعد ان تضع زوجتك حملها فان الحمل يسبب حالة قلق وتوتر عصبى ونفسانى

الابواب وليس من أمل اتمسك به سوى نصيحتك انسه عليه - بفاندين بنت النيل - ان شفائك من هذه الحالة يتوقف الى حد كبير على معرفتك بأسبابها يخيل الى انها من تأثير مشاهدتك لفيلم مخيف الحوادث وهذا يفسر تأثرك من سماع الموسيقى التصويرية لانها



تذكرك بالموسيقى التي صورت حوادث هذا الفيلم وجسمت رهبتها .. فاذا كان الامر كذلك فاني انصحك بالاكتثار من مشاهدة الافلام الكوميدي الضاحكة

لدى بعض السيدات ... ولا احسب غرابية تصرفها هذا الا بسبب حالة الحمل الا اذا كان هناك سر تخفيه عنك بغير مخاوفها بالنسبة لملاقتك بهيما وانصحك كذلك بالعطف عليها واستعمال الرقة في معاملتها حتى تزول عنها اعراض الحمل أو تنسحب في شعورك فتصالحك بما يلقها !

السينما .. واعصاب الشباب !!

منذ أكثر من اسبوع وانا اعانى حالة نفسية اليمه .. فقد اصبحت تأثر تأثرا غريبا ومخيفا لدى سماع الموسيقى التصويرية .. أو سماع حوادث القتل وما اشبه ذلك وقد حاولت عيما التخلص من هذه المخاوف التي أصبحت تنجس أمامي وتطاردني كالاشباح أن حالتى تزداد سوءا والامتحان على

مشكلة كل يوم

في عدد أكتوبر من العام الماضي جاء ردك على مشكلتي بمجلة بنت النيل وكان يحوى هذه العبارة « انه من الجائز أن يكون فتاك قد انشغل بحب جديد » وفي الشهر الماضي فقط أدركت صحة نبوءتك .. اذ اكتشفت انه يعيش فعلا فى حب جديد .. ولكن أى حب .. ان صيده الجديد ليس الا شقيقتي الكبرى ! لم يؤلمني من هذه المفاجأة انصرافه عني .. فقد انشغلت عواطفى خلال العام الماضي بالولاء للشباب نبيل عقد خطوبته على وأنسانى حبه كل ما لقيت من عذاب ولكن القدر كان يحاورني فلم تلبث المنية أن وافت خطيبي وهو بعد فى سن الزهور .. وأحلام الشباب

ولذلك فان شعوري بالنسبة لقصة حب شقيقي لصديقي القديم .. لم يكن الا شعور العطف والاشفاق من أن ينالها من تقلب عواطفه ما نالني منه .. ولكني كتبت عنها سابق شعوري نحوه احتراما لعواطفها .. حتى بدر منه فى حقها ما أثارها عليه فاضطرت الى تصحها بمقاطعته والاقلاع عن بكائها عليه .. وكنت فى ذلك مخلصه النية لا أقصد سوى انقاذها من شباكه .. ولكنها ما لبثت أن صارحته برأى فيه وفى علاقتها به فحقد على وراح يدس لى عندها مختلفا

العمر .. هذه نصيحتي ..
فهي تربط اسرتك به ...
وأهم من ذلك .. فانها
تربطه بك !!

الطريق .. الى الفن

هذه هي المرة الثانية التي
الجا اليك فيها في طلب
مشورتك .. في المرة الاولى
كنت اطلب رأيك في كيفية
مواجهة الحياة بعد أن
فشأت في زواجي المبكر .
فنصحتني بالمعسل مع
مواصلة ما انقطع من دراستي
وها أنذا قد وفقت في تحقيق
الامرين .. ولكن هددني
في الحياة قد تركت في الفن .
فهواتي للسنيما تشغل
كل تفكيرى وتصرفنى عن
التفكير في الحياة الزوجية
التي كثيرا ما تعرض على
ولكن كيف الوصول الى
تحقيق حلمى وانا بعيدة
عن مصر وليس لى مال
يساعدنى على القيام بمغامرة
السفر اليها في طلب الاندماج
في مجالاتها الفنية .. مرة
ثانية اترك لك حق تقريرى
مصيرى !!



بنت النيل - لا اريد ان
افجعك في أحلامك بالنسبة
لفن الذى تهوينه .. ولكنى
فقط احذر من أن تجعلى
من نفسك عبدة لفنك ..
فانت امرأة ، وامرأة فقيرة
غير مستكملة الدراسة ..
وهذا يجعل طريقك الى
الفن محوطا بالاشواك
والاخطار .. فلا تندفعى
بل تريئى الى أن تكملى
دراساتك .. ويمكنك أن
تجعلى من العلم سلاحا
تتحصيل قوتك ويومها
يكون فى استطاعتك السفر
الى مصر للانتساب الى
معهد التمثيل مع مواولة
عمل خارجى بكيفية شر
الجوع .. أو الرذيلة

شئانه .. بقدر ما يؤلى
فراقه أو التضحية بحبه .
م.س - الأزهر
بنت النيل - ما العادة
الا شيئا مكتسبا .. وهى
لذلك يمكن أن تتغير اذا
تغيرت البيئة التى كانت
مصدر اكتسابها .. ومادام
هو لا يقصد من شئانه
اهانتك بدليل انه بقذفك
بها فى ساعات مرحة فلا
يوجد امامك سوى تجاهلها
ولكن على أساس ان تجعلى
من بيتك المستقبل البيئة
العالية التى يستطيع أن
يكتسب منها الاسلوب
المهذب فى معاملته الناس
وبذلك يمكن لك القضاء
على عادته السيئة مع
الاحتفاظ بسعادتك معه !
هل انتظره ؟

انه قريبى .. وهوبكرى
بعام واحد ويستعد
للحصول على شهادة
التوجيهية هذا العام ..
والمشكلة هي اننى لا أليق
الزواج من انسان غيره .
بعد أن تصاهدنا على أن
تكون لبعضنا .. ولكن كيف
استطيع النجاة من ارغامى
على قبول أحد المتقدمين
الزواج من طوال الفترة التى
سينهى فيها دراسته ويخرج
انه يشجعنى على الانتظار
على أساس انه بعد عام
واحد يمكن أن يتخرج من
الكلية الحريية .. اننى
مستعدة لانتظاره ما بقى من
عمرى .. ولكن هل استطيع
أن افرض رغبتي هذه عليه
انت تعلمين ظروف الفتاة
المصرية بالنسبة لموضوع
الزواج .. فما رأيك انت ؟
طالبة حائرة بملوى

بنت النيل - المسألة
بسيطة .. عليه أن يتقدم
فوراً الى أسرتك برغبته
فى انعام زواجه منك بعد
تخرجه .. على أن يرتبط
معك بخطوبة رسمية ..
والخطوبة يمكن أن تمتد
الى سنوات خصوصاً وانكما
قريبان .. وفى مستهمل

من الشئام فى حالة غضبه
أو مرحة .. وقد كنت أثور
لكرامتى واراجعه فى ذلك ..
حتى عرفت أنه يمارس
هذه العادة القبيحة مع
كل أصدقائه ومعارفه ..
فلما نائستته فى ضرورة
اقلعه عن ذلك .. قال
انها عادة أصيلة فيه بحكم
البيئة التى شب فيها ..
وأنه يريد منى أن اعتادها
حتى لا تصطدم سعادتنا على



صخرتها وهو اشد ما يكون
حرصاً على جنبنا
واستقراره ...
لقد طال تفكيرى في هذه
المشكلة .. دون أن أوفق الى
حلها .. فيقدر ما تؤلى

على أن يتولى أحد معارفك
أو أهلك مشاهدتها قبلك
حتى لا تقعى مرة اخبرى
فى ذات المأساة .. وما يقال
عن تأثرك بالأفلام ... يقال
عن تأثرك بسماع القصص
والحوادث المخيفة أو قراءتها
فان استبدالها بنوع ضاحك
مرح يمكن أن يمحو من
نفسك الأثر السابق ...
واذا فشلت هذه المحاولات
فلا بد من استشارة طبيب
نفسانى ..

الزواج .. تهذيب واصلاح !!

تعرفت بشباب فى السنة
النهائية بأحد المعاهد
وقد تبادلنا الحب القوى
ووعدنى باتمام زواجنا
بعد تخرجه .. وبعد أن
رفعت الكلفة بيننا ألتنى أن
اكتشفت فيه عادة سيئة
أخشى أن تكون سببا فى هدم
مستقبلنا بعد الزواج فهو
لا يتردد فى قذفى بسيل

الاكاذيب عن علاقتي السابقة به رغم أنها لم تزد عن
علاقة حب بريئة طاهرة .. وهكذا بدأت ثقة شقيقتى
فى اخلاصى لها تنهار ليحل محلها فيض من الحقد
والبغض والحرب .. وأصبحت حياتى كلها مظلمة ..
لا أمل فيها سوى التخلص منها .. وماذا بقى لي بعد
أن مات خطيبى .. ونبتذلتى شقيقتى .. وأظلم مستقبل
.. ان الانتحار هو الحل الذى أسفر عنه تفكيرى ..
فهل لديك حل آخر ؟

المعذبة : ١

بنت النيل : ان اليااس يجسم لك المسائل ويعقددها
أكثر من اللازم .. لماذا تجعلين من نفسك الجسر الذى
يرتقيه هذا الرجل للعب الى شقيقتك .. لقد خانتك
هو فى البداية .. وخانتك هى فى النهاية فهما أنسب
لبعضهما وأنت من نسيج آخر .. وما دامت أختك قد
رفضت نصيحتك فقد انتهى واجبك نحوها وعليها أن
تحصل من التجارب ما يعيد اليها صوابها .. ويقنعها
بنبل شعورك نحوها .. فتجاهلى أمرها ولا تحسولى
استغزازها أو تملقها حتى تفهم أن لا هدف لك من
ورائها !

ماذا يشقيك بعد ذلك .. ان موت خطيبك لا يعنى
أن حظك فى الحياة قد طويت جميع صفحاته .. فانت
ما زلت على أبواب الحياة وربع العمر .. ومن طبيعة
الشباب انه يستطيع اكتساح كل العقبات ليفرض حقه
على الحياة .. ابتسمى اذا فان الحياة كلها لا تساوى
دمعة من عينك .. فما بالك بحياتك التى تريدن اطفاء
شعلتها قبل الاوان !

خطوطا دامية .. حتى بدنا كأننا قد
مزقتهما مخالب نمر كاسر .. ويسم
الدمع .. كالموجة العاصفة يصنع
عند قدمي بحيرة صغيرة .. يرتفع
فيها ذلك الدمع الغريب القاني ..
وليبدأ متمهلا .. كأنها ضاقت القلب ..
حتى مس كفى وقد بلغ مني الروح
.. ثم احتوتني دوامة عنيفة صاخبة
وفي وضعة واحدة ذهبت بي إلى
القاع .. واختلقت في كياني كل
رغبة في المقاومة .. فاستسلمت
لحظة واحدة .. بدت كالدهر ..
حتى انداحت فجأة الموجة 'العانية'
البحراء .. وغاص الدمع .. وجفت
البحيرة ..

وعلى ضوء الشفق الدامي الخابي
.. رأيت في الطيس اللزج بدمع
العين القاني .. وتحت شجيرة
جرداء .. تقف وحيدة وسط مقبرة
قديمة مهجورة .. جثثا قد انحسرت
عنها ملابسها .. وبدت عارية .. وقد
صيفها الدمع الذي ذرفته .. والذي
انداح عنها منذ قليل ..

وهتف بي حاتف خفي .. بأنني
قتلت صاحب هذه الجثة .. ودفعني
يد مجهولة إلى مكانها .. فاقتربت
منها مبهور الانفاس .. وتاملتها
فاذا هي جثة .. ابني .. وأرتدبت
مدعورا .. وقد احتبست صرخة
مزعزعة في حلقى .. وأهتز كياني
كله من هول المنظر .. فوليت هاربا
أخذت أجري في الطريق عسى
غير هدى .. حتى لاح لي رحابة
الأفق ليميد .. فجز قد اصطعك
الأم المر الحاروق الذي أكابده ..
والشوق المحرق بين جوانحي إلى
الطليانية .. واللطفة المجنونة التي
اعانيتها إلى الصدر الحنون .. ولكن
الفجر الكاذب المصطنع .. لم يدم
طويلا .. فما لبث أن سقط قناعه
عن ليل بهيم موحش .. كسا
سقط القناع الجميل فجأة عن
وجه بشع مخيف .. في اللحظة التي
هزنتني في مرقدى .. اليد الحانية
العلطوف .. هزا خفيفا ..

وفي قفزة واحدة غادرت الفراش
.. ولكنني لم أبرح الحجرة .. فقد
بدأ لي أن كل شيء حولي غريب
جديد على .. كأننا أراه لأول مرة
.. وتاملت المرأة العجوز .. التي
ايقظتني .. وسألها من هي ؟ ..
وابتسمت العجوز .. إذ ظلت اني
أداعبها .. ابتسامة الغضب ..
من بين أنياب الحزن الذي قسرح
جفتها .. فاعدت عليها السؤال في
نبرة جادة .. فماتت الابتسامة على
شفهها .. وضربت يديها على صدرها
وهي تصرخ .. ابني .. وطغى
الدمع من عينيها كأنما كان ينتظر
صرختها ليبيض .. وسألته تحمسن
جسدي بيدها .. وتمسح على شعري
وتردد بصوتها الخنوق بالعبرات ..
ابني .. ابني .. سلامتك يا ابني ..



الأنف في الفقد

بقلم جلال مكاوي

شخصية أخرى .. قد حطمها حنين
الروح .. وسحقها أنين القلب ..
واعتقلها الشجن في ذوب الدمع ..
قال ..
فتحت عيني ذات صباح بعيد ..
على يد حانية عطوف .. تهزني في
مرقدى هزا خفيفا .. وصوت واهن
شعيف .. يوقظني .. كأنما يأتي
من أعماق سحابة .. ويمزق في
لين .. مع كل نبرة من نبراته ..
شريط حلم غامض مبهم .. قضيت
الليل كله .. نصف نائم .. أتابع
في فزع حوادته المروعة التي تجري
في سرعة وعنف ..
كانت عينا تفيضان بدمع غريب
بلون الدم .. ينساب على وجنتي ..
ويحضر فيهما في اصرار وقسوة

نيل ظبا ارواحنا من الكأس التي
رفعناها يوما إلى شفاهنا .. وشربنا
حلوها ومرها حتى الثمالة ..
قطرات من الشهد .. وجرعات من
المراة والحسرة .. ولوعة الهوى
والحب ..
وأما للذكريات .. اضحكتنا
والدمع يجري في مآقينا ..
وطوانا الصمت فترة من الزمن ..
سادنا فيها .. السكون .. الا من
فرقة تأتي بين الفينة والفينة
من قطع الخشب المحترقة في المدفأة
.. حتى قطع فريد الصمت ..
يحدثني بالقصة التي أنقلها إليك
.. الان .. تلك القصة التي رفعت
القناع عن شخصيتي المرحبة الساخرة
.. فاذا خلف هذه الشخصية ..

كنت حديث المعرفة به .. ولكن
الأيام القلائل التي عرفته فيها
اقنعني ان صداقته هي دنى الحق
أروع ما في الحياة ..
أسرني فريد من الجلسة الأولى
التي عرفته فيها بمدينة الساحر
الغلاب .. وتقافسه الفريزة ،
والزوج الفكهة الساخرة التي
يشاول بها كل ما في الحياة ..
وكان مقدرا لصداقتنا ان تقوى
وتشتد لولا !! ..
حدث ذات مساء ان جلسنا سويا
- انا وهو - في حجرة مكتبه ..
نستمتع بليل الشتاء .. بجوار
المدفأة نأكل حبات القسطل المشوى
.. ونحدث عن ذكرياتنا .. وقد
نسينا الحاضر والمقبل .. ورحنا

وبعده فتره الحداد .. تزوجت فاطمة .. وموت بنا الأيام .. أنا وهي .. حتى بدت بشائر الحمل الأولى عليها .. فسرتي ذلك .. وطلعت أن الحبيسة قد ابتدأت تصفر لنا .. إلى أن كان ذات يوم .. دخل على فراش مكتبي وفي يده حاتم زواج .. قال أنه وجده في احد جيوب الشتره التي اهديتها له .. فتناوله منه وتاملته بعين الدهشة .. وقد انثالت الخواطر المنقوش عليه .. عصمت .. وشاقتني الاسم .. بقدر ما طفرت لواقع الاسى والتسجن في قلبي وكيناني .. من عصمت ؟! .. واخذت ابحت بين حاجياتي عن شيء يرضى لي الطريق إلى شخصية عصمت دون جدوى .. ثم انبثق نجاة في مخيلتي سؤال خائف وجل .. اخطيئة هي ام قد عقدت عليها قراني !! .. امي عزراء بتول .. قد اضطهت اللبقة القليا خطيبها .. وقد قضت الليالي مسهدة تلدود الشك عن قلبها في صدق اخلاصي لها وغبتي فيها .. ام هي زوجة وفيه .. قد همر قلبها الزوع .. لعبة الالف .. واضناها سهاد الليالي .. تترقب لي لفة .. طرقت على باب بيتها .. قد القتها واحتبتها .. ثم غابت تلك الطرقات عن دنياها .. ففسها

فيها .. فادا بك دائما شارد الحب تفكر تفكيراً مجهداً .. وكأنك تحمل فوق ظهرك ذنوب الارض كلها .. وكنت دائماً تردد .. لقد قتلته .. بيدي قتلته .. قضيت على حياة من احباني .. وبذل نفسه في سبيل تكويري .. فكان أن جازيته جزاء سنمار .. يا لي من ابن عاق .. واولنا جميعاً ان نخفف عنك .. ونبعد عن رأسك هذه الفكرة القاتلة .. فلاعمار كلها بيد الله .. بيده اتنا كنا كمن ينفسه في نار .. محاولاً اخمادها .. فيزداد ينفضه ضرامها ! .. إلى أن انتهى بك الامر إلى ما انت فيه الآن ..

وصممت امي .. وعينها تعبران الاقن .. وشياليا يجتاز الفاو .. إلى حيث المكان الذي يردق فيه الجيب النائي .. ودعمت العينان .. ولكنها تماسكت وقالت .. لقد اتني امر نفسك اليك .. فاذهب إلى التي اختارها قلبك .. فالانسان يا امي .. كما علمتني الحياة ما هو الا قلب غلافه الجسد ..

فقلت وأنا ابادلها النظرة الحانية التي احسست بها تتفلق في اعماقي .. لا .. بل سأنفذ رغبة إلى وائزج فاطمة .. فانا لم اعد اذكر من اختارها القلب .. بل ولا اعرف من هي !! .. ثم اردقت .. اتعرفنيها انت ؟ .. فاجابت بهزئة من رأسها ان لا ! ..

ودامت بينكما المباحثات .. ابيها معدودات .. وهو يذكرك بأبوته .. ربما بذل في سبيلك .. وانت في موقفك لا تنزعج عنه ابداً .. حتى تلج به الكيل ..

لقد حطمت حلمه .. فتلث امله الذي زرعه في صدره .. رغبة ظل يربعاها .. وهي تنمو مع نمو الضمية الصغيرة فاطمة .. حتى كان بينكما اخر الامر .. ذلك النقاش العنيف الذي رفعت فيه علانية وفي صراحة راية العصيان .. متمسكاً بحقك في اختيار شريكة حياتك ..

على أثر هذا النقاش العنيف بينكما .. نام والدك وهو في اسوأ حال من الغضب والشمورة .. وحملت اليها بشائر الصباح .. انبثا خائفاً يبيت من فراشه .. وروعن الاثني .. ولكن ما أربنا ضاع الرشده .. وجدنا والدك وقد اصابه الشلل .. ولم يمهله المرض طويلاً .. فاسلمناه عصر يوم بغيش إلى باطن الارض .. الارض التي روى طينها بعرقه ودمه .. ثم كان لها اخر الامر .. جسده الثاني ..

وروعك مرضه .. ثم طار موته صوابك .. واعتبرت نفسك قاتله ..

والحت عليك هذه الفكرة .. وطاردتك ملاردة عنيفة .. لا هواده

واسسبت بي الدهشة لموقف المرء مني .. فقد بدا لي أن عيني لم تقع عليها من قبل .. واخذت لتحد ذاكرتي دون جدوى .. فقد هربت من معالم الذكريات .. كل الذكريات !! .. حتى وجدتي اخر الامر .. اواجه سؤالاً غريباً .. خطر لي عقوا .. وهو .. من أنا ؟!

من أنا ؟! .. وكان سكيناً حادة وحده انفرزت في صدرى في مهبل .. فتخرجت من ظهري .. فخرقت القلب .. وسماخت روعي إلى الخوص دمي .. وعلى لساني انبثق من جديده السؤال المعجب المروع .. من أنا ؟! .. ودخلني الشبك لحظة .. في اني قد جنت .. وسرت من حولي همهمة .. واختلطت اصوات الرجال بعويل النساء .. والتفت أذاني عبارات متفرقة .. تكررت فيها الفاظ الجن والاسياد .. وسيدى عبد السلام .. والدكاترة .. كل ذلك وأنا أقبح ذهني مركزاً كل تفكيري في البحث عن شخصيتي المفقودة .. ولكن .. دون جدوى .. فانهرت في مكاني دفعة واحدة .. عندما أدركت اني فقدت الذاكرة ..

قال الطبيب .. وقد انصببها ماته الطويلة الهببة .. على بعد خطوات مني .. ويصمت بشعاع خنون دافئ من عيني النفاذتين إلى موضوع الامل من قلبي .. قال .. قال : انني صريع نوع معين من الصراع النفسي .. يدفعني إلى الهرب من حقيقة تؤلمني .. وانني لم اهرب بازادتي منها .. اذ اني لم ادمن المغدرات ولم اقبل على الخمر لاسي متابعي .. بل هربت من حالي على غير ارادتي .. فوجدت نفسي .. وقد نسيت كل شيء .. بعد ان وصل بي التفكير المزعج في متابعي إلى نهايته ..

وجدتني امي * مساء ذلك اليوم .. وهي تسمح دفعة متجددة عن اهدائها .. قالت علمك ابوك حتى اصبحت محامياً .. وقد اراد ان يتم فرجه بك .. ويزوجك من ابنة اخيه اليتيمة فاطمة .. كان يحبها كابنته .. لانه حرم البنات .. وقد ارسلها إلى المدرسة لتأخذ نصيباً من العلم .. حتى ابتدأت تهتد .. فاحتجزها في البيت .. وخطبها لك على عادة اهسل الريف .. وراح يرقها بعين الوالد الحنون .. وهي تنمو بين يديه يوماً بعد يوم .. ثم ارسل يملكك بخطوبتها .. لك .. فانيت إلى القرية واجتمعتا ..

افهمته في ادب ان قلبك قد ارتبط بقلب انسانة اخرى .. فنار عليك لانك حاولت ان تخرج على رغبته .. ولعن العلم الذي علمك ان تنقاش الناس حتى والدك ..

تسجل لك بايديك الفرصة الذهبية لتعلم تفصيل الدروس في ٣٣ شهر فقط



مدرسة فيرا



السيدة فشير الحائزة على اهل الدبلوماسية من معاهد باريس



دروس نظرية وعملية اللطاليات

الطاليات والفتيات على طرق علم الدبلوماسية

السيدة رجاء كامل
السيدة فشير
السيدة فشير
السيدة فشير
السيدة فشير
السيدة فشير
السيدة فشير
السيدة فشير
السيدة فشير
السيدة فشير

الآنسة عائشة عبد الوهاب
الآنسة عائشة عبد الوهاب
الآنسة عائشة عبد الوهاب
الآنسة عائشة عبد الوهاب
الآنسة عائشة عبد الوهاب
الآنسة عائشة عبد الوهاب
الآنسة عائشة عبد الوهاب
الآنسة عائشة عبد الوهاب
الآنسة عائشة عبد الوهاب
الآنسة عائشة عبد الوهاب

الآنسة عائشة عبد الوهاب
الآنسة عائشة عبد الوهاب
الآنسة عائشة عبد الوهاب
الآنسة عائشة عبد الوهاب
الآنسة عائشة عبد الوهاب
الآنسة عائشة عبد الوهاب
الآنسة عائشة عبد الوهاب
الآنسة عائشة عبد الوهاب
الآنسة عائشة عبد الوهاب
الآنسة عائشة عبد الوهاب

دروس تفصيل وفطامه المستدرة والاطالاة في أحدث طرق معاهد باريس
٢ شارع ٢٦ بوليبر عمارة الكونغرسات بالقاهرة ج ٧٤١٠٤

فتة المرأة في السفاة السفاة



والجمال الكامل
في زينة الأنامل

وفاتشات العالم
يستعملن

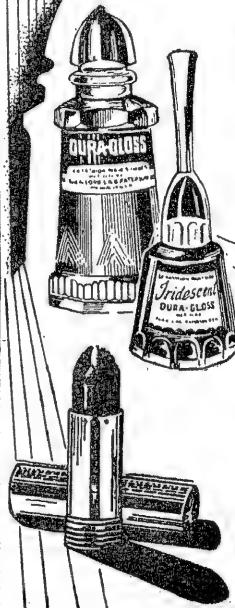
دور
مجلوس

يؤكد الفتنه والجمال

طلاء الأظافر ١٨ لونا

وأحمر الشفايف الثابت العطر
١٢ توناً

يبيع في جميع المحلات الكبرى بأنحاء المهرج



الحزن على العصمت الذي ران على
حياتها فجأة ..

واحسست يدي كلاً ينتفض من
حرقه الآلام التي شعمست به في
قلبي .. كأنني قد طعنت بمبراة ..
وتفقد العرق من جبيني .. عندما
اسلمتني حيرتي إلى حسي الهذيان ..
وأنا أسأل نفسي للمرة الألف ذلك
السؤال الحائر .. الذي لم أعرف
له جواباً .. أين هي عصمت ؟!

ومرت الأيام وأنا لا أدع سبباً
قد يهديني إليها إلا وطرقته .. لكن
بلا فائدة ..

سألت الليل .. وظلامه الدامس
القاسي .. يطويني بين لقاته ..
وبمضغ أنفاسي الدافقة في نهم ..
من .. وأين هي عصمت ؟! فما
أجاب الليل سوى بالصمت المريب ..

وسألت الفجر .. وهو يشبهه
أدرك كل الليالي .. عند نافذة حجره
نومي .. وقد اتكأت بمرفقي على
حافتيها .. استجدي تباشيره الألى
أن تبرغ على أغني المفقود ..
فتهديني إليه .. ولكن أشعته
الشمس كانت دائماً تمتص حنان
الفجر الدافق في وقته الحامية ..
وتركتني اصطفى بنيران الحسرة
والآلم ..

ومرت سنوات عشر ..
وذكرها لا تفارق خيالي .. أذكرها
إذا أصبحت .. وأذكرها إذا أمسيت
.. حتى صارت حيساتي ضرباً من
العذاب المتصل .. والذكرى الاليمة ..

تمثلت لي عصمت في كل وجهه
أراه .. وفي كل كتاب أقرأه ..
وفي كل لحظة اخلو فيها إلى زوجتي
.. إلى المرأة التي شاركتني حياتي ..
فكان لها منها نصيب المخبون ..
كان لها الجسد .. وكان للآخرى
الروح .. الجسد الذي لا يغنيها
عن ذوب الفؤاد .. ولا يشبع فيها
عواطف الانثى .. صنعت لها الشقاء
في كاس حياتها .. فأقبلت على
الكأس .. متلهفة لشوائه عطشى ..
لأن اليد التي تمتد به إليها هي
يدي ..

ولمها كان يرشها كل الرضاء ..
أن تمس اليد التي تحلل إليها
الكأس .. وأن تذود عن حياتها
الكأس بما حوت .. ولكنها واظت
نفسها على أن تستسيغ طعم الشقاء
.. على ألا يجرمها من نشوة اللحظة
التي تمس فيها يدي روحها ..!

ولكني كنت اتدب .. من أجلها
وحدها .. وقد بذلت من ذات نفسي
أكثر .. محاولاً أن أدود عن
حياتنا طيف عصمت .. الانسانة
التي صنعت من الخيال لها صورة ..

ثم أحبيت هذه الصورة وأنا أدرك
أنها وهم .. وأى وهم !! ..

اليس من الجنون أن تصنع تمثالاً
بأيدينا ثم نعبده !!

ولعل لم أحب عصمت قط !! بل
لعل أحبيت منها خفقات العينين ..
أو أحبيت فيها الآسى الذي تملثت
في عينيها .. كبحيرة من العذاب
المز .. ذوبت فيها روحها .. ثم
كبر عليها أن تنفذها من الشقاء ..
وقد كانت تستطيع .. ولكنها أبت
ألا أن يطفو الشقاء فسوق بحيرة
المصداق التي تطل من عينيها ..
طامعة أن تلتقي عيناها بعينيها ذات
يوم .. فيفجعه ما يذره في لروحها
.. وما زرعها في حياتها ..

الذكريات الشاحبة .. تنفض
عنها ستر النسيان واحدة بعد
الأخرى .. ألا ذكرياتها .. إلى أن
كان ذات يوم .. وجددتني أفت فجأة
إمام بيت خيل إلى أن روعي تألفه ..

طالعتني صورتها في إطار صغير
نعم لقد كان بيتها .. وصعدت
الدرجات هرولة .. وطرقت الباب ..
.. كان في العينين حزن أسيف ..
وعلى الشفتين بسمة لو ترجمت
لعبرت عن فجيعة .. وفي الوجنتين
رأيت شحوباً خفيفاً يتمشى فيها
تحت طبقة رقيقة من الطلاء الأحمر ..
وكان بجوارها في الصورة وليد
صغير في عامه الأول .. هو ابنها ..

كانت قد تزوجت .. لم أكن
أطمح في أن أراها تنتظرني وراء
الباب بعد كل هذا العمر الطويل ..
وقد فتحت ذراعيها لتضني إليهما
في لهفة العاشق .. وصوتهما
المهلوف يناديني .. حبيبي .. أين
كنت ؟! .. لا .. لا .. لم أكن أطمح في
هذا .. لأنني أدرك ما هي الحياة ..

بل كنت أطمح في أن أراها ..
وأن أقص عليها كل أمري .. وأطلب
صفحتها .. ثم أتمنى لها السعادة
وأذهب .. ولكني لم أرها إلا في
الصورة كما حدثك .. ووليدها
الصغير بجانبها ..

وقصصت على من كانت ستكون
حمايت يوماً ما .. كل أمري ..
فقالت أنهم قد علموا بكل ما حدث ..
ولكن بعد أن كنت قد تزوجت ..
فأسفروا لحالي ..

ورأيت قلبي .. ينتفض من روعة
الواقع الذي يحيط بي .. وينهل
من ينابيع الماضي ما يبل به روعي
الظلمان .. كأنهما قد عز على
السراب أن يظلل سرايا .. ههنا
كانت تجلس عصمت دائماً .. على
المقعد المجاور للنافذة .. والفسود
يأتي عن يمينها .. وينسال مقبل

بالوحدة والوحشة كما لم احس بها
في حياتي من قبل .. وحصل الى
المدياع .. مسرتنا حنوناً دافئاً
يردد ..

ومين دامت لسه دموعه مين ..
ومين دامت له انسانيته مين ..
فايتسمت .. وأنا ادير راسي ..
والتي نظرة اسيفة على البيت الذي
غادرته منذ لحظات .. بيت فريد ..
ولم يكن لملك الايتسامة التي
انصبتها كدمات الاغتية من اعماق
روحي الا معنى واحداً .. هو ان
هذا البيت لن يراى بعد اليوم ..
ولملك ادركت السبب !.. فانا
زوج عصمت !..

جلال مكاوى

السلام

تقبل العطاوات بمكتب السيد
مدير اداة الميزانية والمقنود
والمشتريات بوزارة الداخلية لغاية
ظهر يوم السبت ١١ يونيو سنة
١٩٥٥ عن توريد شحير لتفدية
حيوانات البوليس في سنة ٥٦/٥٦
ويكن الحصول على الشروط من
الكتب المذكور مقابل ٢٥٠ مليماً
يضاف اليه ٣٠ مليم اجرة البريد
لنسخة واحدة وتقدم الطلبات
على ورقة دفعة من فئة ٥٠ مليماً
١٠٥٩

للاوق المرو.. وقد اشغلا في حياتهما
واولادهما من مغبة التمثيل والتظاهر ..
وكانت تجتاحه في بعض الاحايين
نوبات من جنون الفيرة .. فيود لو
يقنلها .. ويقنل اولاده منها .. ثم
يبحت عن ذلك الرجل الذى استلب
سعادته .. يبحث عنك انا يا فريد
.. ليتككك .. ثم يقتل نفسه
ويستريح من هذا العذاب الكبير ..
ولكن قلبه لم يكن يطاوعه وهو
يؤواها ..

فراخ نفسه على ان ينتظر منها
حبا يجواب حبه .. واما يلتقى مع
امله .. وقنع منها باجلالها له ..
واحرامها لكيانه .. وعطفها على
شقاؤه .. وقد تألم من هذا باديء
الامر .. ثم هوى الله .. كما هو
الدمية دمايتها بعد ان يست من
سحر الماكياج فيها .. وقد ولنت
النفس على الا تقبل في دمايتها ..
عزاء ..

ونظر الى فريد .. صديقى ..
نظرة دهشى .. فقلت له وأنا أنوم
عن مفقدي واناهي للرجل .. الم
اقل لك انى اعرف عصمت واعرف
الرجل ..

ثم ودعت وانصرفت ..
وتلقاني ليل الطريق .. فاحسست

لا اكون قد اشركت في شقاى ..
فنظرت اليه وأنا ابتلع قطرات من
الدمع استقرت عند زاويتي فمى ..
وقلت : انت حقا قد اشركنى في
شقاكك .. ولكن .. ليس الذنب
ذلك .. انما هي فصتك .. وانما
هو القدر !..

ابدهشك لو قلت لك اننى اعرف
عصمت .. واعرف زوجها ..
اعرفهما تمام المعرفة ..

اما الزوج .. فقد كان يعرف
طرفاً من قصتها .. ولكنه كان يأمل
ان ينسيها ماضيا المذهب .. بعد
ان وكه العزم على ان يبذل ذات
نفسه في سبيل ارضائهما ..
واسعادهما .. وقد فعل .. حتى
يُس من حبها ..

اليس من السخرية ان يستجيب
لاول بادرة من شقاها المكتوب ..
عندما اقترحت عصمت ان تسمى
وليدها الاول .. فريد .. وهو
يعلم انه اسم الحبيب .. الغائب ..
الماثل ..

لقد فجع في قلبها .. كما فجع
من قبل في حبها .. وقد بذلت
المسكينة كل جهدها في ان تكون له
بالقلب والجسد .. ولكن ذلك كان
نوع طاعتها .. فاستلما كلاهما

وجسدا وبحرها .. ويذوب في
راحة يدها .. و .. وتنهت امها
فايقظنى من نشوة الذكريات التي
سبق جو الحجرة .. فتمت المسكن
سلى لسنته يدها .. المعرف .. اليوم
الصور .. القعد الذي كانت تجلس
عليه .. حتى وقع بصري من جديد
على صورتها في اطار الصغير ..
فسالت امها وأنا اشير اليها .. عن
اسم الوليد .. فاجابت على البديهة
.. فريد !..

فلمسا رأت انتفاشة بدنى ..
ولست بواكير نشوة ممزوجة بالامى
تلتمع في عيني .. ادركت انها
قد كشفت على غير رغبتها .. عن
خبيئة قلب ابنتها ..

واسعدنى بقدر ما اشقانى ..
ان اعلم ان عصمت ما زالت تحمل
ل في قلبها ذوب الروح ..

وسألها وأنا اغادرها .. اسعيدة
هى ؟

فاجابت بلهجة من يدرك ان لسانه
يقول رأيا يخالف قلبه .. نعم ..
هى سعيدة ..

وصمت صاحبي فريد .. وقد
راى الدمع يتجمع في مقبتي .. وفى
العينين نظرة غريبة .. فقال : لعل

مجلات الموسيقى



البليك آب الاوتوما تيكي
سونير يالك (صنع سوريا)
الوهيد الذى تدار عليه الاسطوانات من الوجهين
اوتوما تيكي دون حاجة الى قلبها ..
أى يدار الوجه الاول ويليه الوجه الثانى مباشرة
يدير ١٠ اسطوانات كاملة
دفعة واحدة

شاهد
شركة الموسيقى وفروعها جميع أنحاء القطر المصري
الوكلاء الوهيد دون مصر

القاهرة ١١ شارع عماد الدين - الاسكندرية ١٩ شارع سينوستريس وميدان محطة الرمل
القاهرة شارع فؤاد (٢٣ يوليو) بالقرب من مصلحة الكهرباء
دمشقر - دسور - طنطا - الحلة الكبرى - المنصورة - الزقازيق - خولنا - شبراخيت - الكوم - منفوس
تسهيلا من عظيمة في الرفع فنة جميع البضائع ..



سيدتي بنت النيل ..

والاستفسار عن كل ما نطلبينه من معلومات .

طالبة بشرين

استعمل عنوان على شكل مكعبات باردة للوجه ١/٢ ساعة ٣ مرات يوميا بالليل .

وفي المساء استعمل دهسان للوجه مرة كل ليلة مع تعاطي أقراص بليتيورة سوب . قرص ٣ مرات يوميا .

وعند التعرض للشمس ادخني البقع الحمراء بهذا الكريم : وبأذن الله ستخفي البقع الحمراء التي تشكين منها بوجهك اذا تبعت هذا العلاج

س . ل . قنا

اذا قمت بالتمارين الرياضية الخاصة بالصدر والسيانين فستألمين ما تصبو اليه نفسك من تناسق الأعضاء وهناك معاهد رياضية كبيرة خاصة لذلك فيمكنك . نتوجه الى احدها .

ويمكنك دمان الاجزاء السهرا بجسمك بفصول في المساء .

آتسة ايمسة محمد عبد الكريم

الورم الموجود بمؤخر القدم هو نتيجة لبس الأحذية الضيقة ويمكن ازالته بسهولة جدا بالعرض على أي جراح وسيعود لتقديمك شكلهما الجميل فلا تزعجني .

البالسة م . م . الأقصر

يمكن صنع هذه العشاة بمادة تشبه تماما لون عينيك . . فلا تياشي وتوجهي الى الدكتور عبد المنعم لبيب اخصائي الرمد بالقاهرة وسيعود لعينيك لونهما الجميل باذن الله .

الى أم حورية بالسويس ، ورجاء محمد جاد بيبي حجاب

ارتفاع الحرارة كثيرا ما يسبب هذا التشنج العصبي في الاطفال . . انصح باستشارة اخصائي في امراض الاطفال حتى يمكن عمل فحص شامل اذا لا يمكن علاج هذه الحالات بالمراسلة . يمكن استشارة الدكتور عمر الافي اخصائي الاطفال بالقاهرة . .

الرياض في الهواء الطلق وأخذ القويات مثل شراب هيوستول أو شراب فليور والمعمل على الوجود في جو مرج دائما مع الاكثار من المواد الدسمة مثل الزبد والبيض والارز والمكرونة . ويمكن تعاطي الاونسولين فيسبل الاكل ولكن يجب ان يكون العلاج بالانسولين تحت اشراف الطبيب المختص . .

نبيلة بمصر الجديدة

ياسيدتي يجب ان تحدى الله على ان جسمك معتدل وثقي انه كلما كبر الثديان كلما كانا عرضة للترهل . . تستطيعين ان تقومي بالتمارين الرياضية الخاصة بالصدر ولكن لا أنصحك بتعاطي العلاج بالهرمونات لان فيه كثيرا من الخطورة ثم انه لا يمكن ان يتم بالمراسلة لانه يستدعي فحصا شاملا عند الطبيب المختص وان تكوني باستمرار تحت اشرافه .

قارئة م . م . بيروت

غالبا ما يكون صغر ثدييك ياسيدتي نتيجة لاضطراب في الهرمونات وخدوصا وقد اجهضت ثلاث مرات ويجب ان يكون علاجك عند الطبيب المختص حتى يستثنى له فحصك فحسا شاملا .

سعاد أبو الملا بالاسكندرية

استعمل للوجه صابون بليتيورة سوب مع ساساة للوجه ٢ / كبريت في محلول كلامينا وتعاطي فيتامين ا .

آتسة بالمينا س . ا

استعمل صابون كبريت لفصل مواضع الجيوب مع تعاطي فيتامين ا والفصول المذكور للآتسة سعاد .

انسة . ثريا ببلاق

يستحسن الا يكون الشاي مغليا وان تقتصري في تناوله على مرة واحدة في اليوم أما اذا كنت تضيفين اليه اللبن فليس هناك أي ضرر مطلقا لان اللبن يزيل مفعول المادة المثيرة في الشاي وليس صحيحا ان الشاي يمس الدم كما تذكرين يمكنك التوجه الى الجامعة الشعبية بسيدي بشار القصر العيني

فرشين يوميا ومسحوق تاكازيما مملقة صغيرة بعد الاكل في قليل من الماء مرتين يوميا .

اما رائحة الفم الكريية فيجب ان تتأكدى من سلامة الاسنان واللوز لانها غالبا ما تكون جى السبب اذا كانت سليمة يمكنك مص أقراص أولودكس فهي تساعد على ازالة هذه الرائحة الكريية مع استعمال معجون اسنان بالكوروفيل .

ق . ا . ع . بطنا

للتقلب على النحافة فيجب ان تعتنى بصحتك العامة وتقومي بمهبط التمرينات الرياضية الخفيفة مع

مشاركة بالصعيد

١ - تحسب مدة الحمل من أول يوم لنزول الطمث اخر مرة فيكون ميعاد وضعك حوال ٨ أكتوبر القادم .

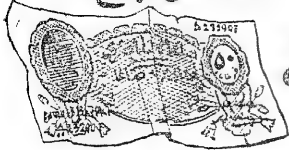
يمكن ازالة هذا التشقيق بدمك بدعك بحجر الحمام المعروف مع الصابون والماء الدافئ .

انسة عزة واهد تعاطي لحالتك أقراص بابانروبين

ضابط اوتوماتيكي للوراء واضع لهرل ضبط الحرارة منق بعد
• لمبة ليان وصول الحرارة للدرجة المطلوبة
• الوكلاء الموزعون شركة الهندسة والصناعات
٤ شارع مصطفى - عمارة النور - جسر دك تليفون ٩١٤٤



أتريد أن تربح نصف جنيه؟



اطلب كبسولات كوكا كولا

١. حمل كل من كبسولات كوكا كولا. احمد صرور طبع كوكا كولا.

٢. اجمع هذه الكبسولات وعندما تجمع لديك ٣ (د) و ٢ (ر) و ١ (د) و ٣ (ر) فكل حرف التي توفى كلمة كوكا كولا

٣. فتم الكبسولات الى أترى مصنع أو فرع لكوكا كولا أو الى مركز كوكا كولا بالسيارة تحصل في الحال على مبلغ نصف جنيه مصري ومساعدك بالتمتع كوكا كولا في الإتصال بالمصنع أو الفرع

اطلب الكبسولة في كل مرة تتناول فيها الشراب المنعش كوكا كولا.

مصانع تعبئة سيكو اصحاب امتياز تعبئة كوكا كولا في القطر المصري

٣٢٠٩٩٠٠٠

مركز في هذه البلدية ... راسخ جميع كبسولات كوكا كولا

517/SEP-Ag.

تليفون بنت النيل ٤٠٦٤٨ و ٤٩٦٦٨

سعادة المرأة

لا تسمحى يا سيدتى لنفسك ان تكونى قريسة لمركبات النقص التي تسببها عيوب الوجه والجسم (أنف - اذن - تجاعيد جلدية - هتدل الثدي .. الخ) او زيادة الشعر الجلدية او الاثار المشوهة للوجه التي تتخلف عن أمراض الجدرى أو حب الشباب فانك تستطيعين التخلص منها اذا توجهت الى عيادة الجراحة والتجميل الجلدى للدكتور يوسف أيوب بشارع الانتكخانة رقم ١٠ بالقاهرة من الساعة ٥ - ٧ مساء تليفون ٧٥٤٢٣

او نهساراً . وان اردت ان تفى بشرتك من الشمس فادعيتها بكريم " سن بروف "

قارئة م. م - السنبلاوين :
كريم بليشنج بزيل السمار الذي تشكين منه . وتنصحك بعد استعمال هذا العلاج ان تحافظى على بشرتك من تعرضها للشمس باستعمال كريم واى مل " سن بروف " .

س. م - الاسكندرية : ليس امامك الا كريم " سن بروف " فانه بقى بشرتك من الشمس .
قارئة م. م - بيروت : لا بد لك من استشارة حلاق ماهر .

بريد عام

حائرة بدمشق :

الانفصل عرض نفسك على طبيب باطنى لفحص اسباب اصفرار وجهك نصف لك العلاج اللازم .
احمد فهمى السيد بالمشورة :
تشكر لك الاهتمام بالجسبة ونرجو ان تشكين من تحقيق رغبتك

اللغة الحائرة :

لا داعى لكل هذا اليأس . فما دام الطبيب المالج لك قد اقر بان نحاتك ناتجة عن فقر الدم فهو كفيل بعلاج هذه الحالة بالحقن والادوية القوية .. اما من جهة رغبتك في السمنة وزيادة وزنك فاكثرى من اكل الشبوات والاطعمة الغنية واكثرى من الفخر والفواكه واجتنبى جميع العوامل المسيرة لامصاك واعطى جسمك الوقت الكافى من الراحة اليومية والنوم المبكر وابتمدى عن التفكير فى كل ما يؤلك وابتمنى للحياة بتسم لك .

قارئة م. م - بيروت :

سنحتج في اعادة نشر التبرينات التي تطلبها لكبر الثدى ونحن ننصح بعرض نفسك على طبيب اخصائى فى الغدد ليفك لك العلاج الذى يتفق مع صحتك العامة .

قارئة مشتركة :

اقرى كتاب حياة الطفل، حديث صديق العائلة وخواطر الطب وكلها للدكتور مصطفى الدبوانى .
ليل . ل .
اعرفى اخاك الصغير على طبيب اخر لياشر علاج الحالة .

سعاد فريد بالثيا :

ليس من المستطاع ان تتعلمى دروس التفصيل والخياطة عن طريق المراسلة . والثيا بلد واسع متدبرين ولا بد فيه مدارس كثيرات مللمات بهذا الفن . ابحنى عن مدرسة او اى خياطة تعطيك دروسا عملية فى منزلك فى هذا الفن .

بريد عام

ج. ف :
روح القهوة يباع فى زجاجات صغيرة فى محال البقالة الكبيرة ويستعمل فى بعض انواع الحلوى والتلجات لاعطائها رائحة ونكهة القهوة .

آنسة سامية ابو سيف بالفيوم :
ساجيك ان رغبتك فى نشر صف " ام على " قريبا ان شاء الله .

ليل . ل .
يعنى رفو جواربك النسايلون النمية عند اخصائين فى ذلك لان خياطته تلفت منظره .. ولا ننصحك بوضع محلول المايونيز على اماكن القطع فهذا ليس بعلاج للحالة .

وفاء خلوصى . بالسويس :

الكترباودر ليس بصنف يعمل بل هو عبارة عن دقيق ناعم جدا يباع فى علب مجهزة عند محال البقالة الكبيرة .
اما عن رغبتك فى نشر بلع الشام فقد سبق نشره مرات كثيرة فى اعداد سابقة وساجتهد فى اعادته نشره عندما تسع الفرصة .

ل. ل. نجع ابو شجرة بسوهاج .
عمل الكولونيا والطور سيق ان نشرته فى عدد سابق وساجتهد لك نشره عندما تسمح الفرصة فداومى على قراءة المجلة فانا انشر بهما انواعا كثيرة من الاشيء اللازمة لتنظيف اثاث وادوات المنزل فى صفحة بنت النيل فى شمسون منزلك .

شئون الذك

آنسة عليه حسن - دمهور :
هناك انواع عديدة من الكريمات للهدين . فلاى عرض تريدنها حتى نصف لك الكريم المناسب .
اما ان كنت تريدن ازالة السمرة الضاربة فاستعملى كريم بليشنج .

غروسة بدمهور : كريم بليشنج يصلح لحاالك فى اعادة لون الدراين الى طبيعتها . يستعمل مرة او مرتين فى الاسبوع حسب الحالة . وبترك من ١٠ الى ١٥ دقيقة .

كريمة بمصر الجديدة : استعمل بليشنج كريم .

ج. م - الاقص : نقص الكالسيوم يسبب لك هذا النقص وهذا التشقق . اما كريم بليشنج فانه يستعمل مرة او مرتين فى الاسبوع وبترك من ١٠ الى ١٥ دقيقة ليسلا

سطح دارهما الفسيحة وحرصت الداعية بهذه المناسبة أن تجدد « ديكور » الحديقة فجعلت كل ما فيها أخضر حتى السمك السذى كان يسبح فى الأحواض على أنغام الموسيقى كان أخضر .

الى الاسكندرية

وانتهز المجتمع القاهري فرصة عيد انقصر المبارك ليمضى الاجسازة فى الاسكندرية بعد غيابها الطويل عنها ومنذ يسوم السبت السابق لوقفة العيد امتلأ الطريق الصحراوى بالسيارات وأقام نادى السيارات بسينى بشر الذى فقد كثيرا من نفوذه حفلة افتتاح موسمه الصيفى فى أول أيام العيد .

وامتلات حداث قصر المنتزه بالمتنزهين والمتنزهات الذين ينعمون بأجمل المناظر الطبيعية وأروعها لقاء خمسة وعشرين قرشا يدفعها الداخل عند الباب . وقد تحول جناح من القصر بعد بعض تعديلات أجريت فيه الى كازينو على لا يقل روعة وبهاء عن كازينوهات «كان» و «مونتى كارلو» و «دوفيل» وسوف يستطيع المجتمع أن يرقص على نغامت الفرقة الموسيقية التى استقدمت خصيصا لهذا الغرض . أما قاعات الروليت والشيمان دى فير والهيكاره فقد ظلت وقفا على الاجانب والسياح القادمين من أطراف العالم .



السيدة نادر صبور

وأولادهن الممكن التأثير عليهن وان كيدهن عظيم

اتحاد بنت النيل

يقوم اتحاد بنت النيل حفلته السنوية الكبرى يوم السبت الموافق ٤ يونية بسينما كايسرو بالاس . وسيفتتح الحفل الموسيقيار الكبير محمد عبد الوهاب . ويتضمن البرنامج غناء واستعراضات وتبلوهات ومنولوجات .

السمك الأخضر

ولبى الاستاذ حسين سرى وحرمة السيدة ناهد سرى والسفير الامريكى وعقيلته والسفير الهولندى والسيدة قرينته والسيدة لولا شيحا وهنرى صيدناوى وقرينته والسيدة ادا كحيل وغيرهم كثيرون الدعوة للحفلة التى اقامها المليونير فرانسوا تاجر وقرينته السيدة بيلا تاجر فى حديقة



السيدة عائشة عبد الرحمن

ركن تقدم فيه غناءها ورقصها وطعامها الوطنى . وسترقص الخيول العربية على أنغام الموسيقى الشرية . أما ريع الحفلة فسوف يذهب الى مدينة تحسين الصحة نفسها .

مؤتمر سيلان

سيقيم الاتحاد النسائى الدولى يوبيله فى كولومبو عاصمة سيلان وذلك فى أواخر شهر أغسطس القادم وسيوفد اتحاد بنت النيل والاتحاد النسائى مندوبات من بينهن السيدة بهيجة رشيد والسيدة نادر صبور والسيدة ماتيلدة جريس والسيدة احسان القوصى .

جائزة القصة

نالت الدكتورة عائشة عبد الرحمن جائزة القصة من المجمع اللغوى . والدكتورة عائشة فى غنى عن التعريف فهى الكاتبة المصرية المعروفة

كيدهن عظيم

علمت مراسلة بنت النيل فى بلد شرقى أسبوى يتمتع نساؤه بحقوقهن السياسية أن النساء هناك قد اعترزن عدم اعطاء أصواتهن لمن له أكثر من زوجة ٠٠٠ ومما يذكر أن للنساء خمسين فى المائة من الأصوات عسدا أصوات أزواجهن وأخواتهن

المرأة فى شهر

(بقية ص ٩)

بنت النيل فى الاسكندرية امتازت شعبة بنت النيل بالاسكندرية بنشاط غير عادى وذلك يعود الى المجهودات التى تقوم بها السيدة ألفت السلانكل رئيسة الشعبة . وتمتاز هذه السيدة بشخصية قوية كان لها أطيح الاثر فى الدعاية للمرأة المصرية .

بساطة ٠٠

لم تشأ فرانسيس بهمان وعريسها الطبيب الشاب أن يقيما حفلا كبيرا بمناسبة زواجهما . لقد فضلا أن يكون الحفل بالكنيسة وأن يحضره خمسمائة مدعو . أما شهر العسل فيقضيانه فى إيطاليا بين الجبال والوديان وتغريد الطيور والبحر الهادئ الأزرق . وسوف يعودان عندما ينتهى المبلغ الذى سمحت لهما به إدارة النقد

حفلة للقديسة

وأقامت السيدة قرينة الوزير المفوض البريطانى حفلة خيرية ساهرة لتفذية صندوق جمعية القديسة نريزا بدار مسز جون عقيلة مدير عام شركة شل وقد حضر هذه الحفلة عدد كبير جدا من رجال السلك السياسى والقنصلى الاجنبى

تحسين الصحة

وفى الخامس والعشرين من هذا الشهر تقام حفلة ساهرة كبرى فى مدينة تحسين الصحة القرينة من الاهرام وذلك احتفاء بمزور عشر سنوات على قيام منظمة الامم المتحدة وسينشترك فى تنظيمها جميع سيدات السلك الدبلوماسى الاجنبى . فقد تقرر أن يكون لكل دولة

اشتراكات مجلة بنت النيل

١٠٠ الاشتراك السنوى فى مصر والسودان

١٥٠ الاشتراك السنوى فى البلاد العربية

٢٠٠ الاشتراك السنوى فى الخارج (او مابعدالها)

ملأكة الرحمة

(بقية ص ٢٢)

فهل أعتزفها بهذا الفضل
أو بمعنى أصح هل كوفت
على هذا الجهد !!

الجواب : لا

ان الإدارة .. ادارة كل
مستشفى جامعي وتذات
المرضى أنفسهم سواء في
عدم الاعتراف بافضال هذا
الملك المذهب ..

فنحن ندره أن ألقاب
الأكبر من شفاء المريض
يتوقف على حالته النفسية
وملاك الرحمة هو الذي
يحيط المريض بالرعاية :
ويستطيع أن يحيل التشاؤم
الذي يسيطر على نفسيته
الى تفاؤل

والحقيقة التي لا مرا فيها
ان المريض يحتاج الى
العطف والحنان قبل حاجته
الى الدواء ...

ورغم ذلك فان ملاك
الرحمة لا يلقي من المريض
نفسه الا كل ازدراء وتكران
للجميل .. لا ينظر اليه
الا باعتباره موظفًا
عموميا مسخرا من الدولة
للقيام على راحة المرضى.
وهي نظرة كثيرا ما تجعل
المرضة أو الحكيمه أو
التلميذة تنجرد وهي مرغمة
من عطفها وحنانها ..
وباليت الامر يقف عند
هذا الحد ، فبعض المرضى
ليس بجسمهم فقط

بل بتفوسهم ايضا -يفسرون
عطف الممرضة عليهم تفسيراً
غير برىء مما يضطر
التخيرات الى الابتعاد عن
المجاملات حرصاً على
كرامتهن وصيانة لسمعتهم
والارهاق والجهد الذى
يبدلنه ، هل أشفق احد
على أجسامهن الرقيقة من
هذا السهر وهذا الضنى ؟
الجواب : لا بالطبع ..
فالمفروض أن الممرضة
الواحدة تخصص لكل
مريضين أو أربعة على
الأكثر أما عندنا في مصر
فيصر المسؤولون
بالمستشفيات الجامعية على
أن تسهر الممرضة الواحدة
على راحة ٥٠ مريضاً
ولمدة ١٤ ساعة متتالية ؟

رفقا بالقوارير ..

والغذاء .. تقرر حكيمات
مستشفى النيل الجامعي
أن كمية الغذاء التي تصرف
للتلميذات ضئيلة جدا
بالنسبة لما يقمن به من
أعباء ..

ولما جابهنا المسئولين
بهذه الحقيقة لم نجد من
يقوم بالدرد عليا ردا علميا
طيبا لم تقتنع به ، لان
التلميذات أصحاب الشكوى
لم يقتنعن به ..

قيل لنا أن الانسان
الذى يقوم بعمل عادى
يحتاج الى ١٧٥ سعرا
حراريا ، والانسان الذى
يقوم بعمل متوسط من
٢٥٠٠ الى ٢٥٠٠ سعر

حرارى أما الانسان الذى
يتكبد مشاق الاعمال
فانه يحتاج من ٢٥٠٠ الى
٣٥٠٠ سعر حرارى ..
والتلميذة بمدرسة
الحكيمات يصرف لها غذاء
يولد ٣٥٠٠ سعر حرارى .

أيها المسئولون رفقا
بالقوارير .. فلأئكة الرحمة
في حاجة الى الرحمة ...
(بنت النيل)

طفلك يا سميته

(بقية ص ٦٨)

من شهر حتى شهرين من
الى ٢٠ ساعة

من شهرين الى ستة
شهور من ١٧ الى ١٩ ساعة
ومتى بلغ عمره ستة شهور
من ١٥ الى ١٧ ساعة .

هذا ويجب أن ينام الطفل
منذ البداية في فراشه الخاص
منفرد بعيدا عن أمه حتى
لا تتأصل فيه عادة وجود
أمه الى جانبه لكي ينشأ
فهذه عادة قبيحة يجب
مقاومتها لديه منذ البداية
والملايس يجب أن يراعى
فيها على الدوام البساطة
والاتساع والخفة

ويجب أن يكون للطفل
عدد وفير من القيارات
والاحزمة وقمصان النوم
واللفات لكي تبقى عليه
دائما ملايس نظيفة وتعتبر
القمشة البيضاء المصنوعة
من القطن مثل البقعة
والباتسته اليق ما يلبس
الطفل .

والغرض من اللفة التي
يلف بها الطفل منعه من أن
يوسخ نفسه أو المكان الذى
ينام فيه وهي تقلل ايضا من
انتقال بعض الامراض المعدية
التي تنقل بواسطة البراز
ولهذا يجب أن تغسل مرة
ماتلوث ببول الطفل أو برازه
كما يجب أن لا تستعمل مرة
أخرى قبل غسلها وتجفيفها
وبعد التخلص من البراز
الذى في اللفة يجب وضعها
في دلو مغطى وتركه به حتى
تفسل وماء الفسيل يجب

أن يكون ساخنا جدا .
كثير الصابون واذا وجد
اسهال عند الطفل يجب أن
تغلى اللفة بعد غسلها
وتنظيفها من الصابون ثم
تجفف في الهواء الطلق وتحت
اشعة الشمس

وحين يبلغ الطفل الشهر
الاول من عمره يجب
استشارة الطبيب في أن
تأخذ حمامات شمس يوميا
أم لا ... ويعين الطبيب
مقدار الوقت اللازم لذلك
وفي هذه الحالة يجب أن يبقى
رأس الطفل مغطى حتى لا
تتعرض للالتهابات أو
تصاب بضربة الشمس ..

ودقيقتين أو ثلاث دقائق
تتعرض فيها الجسم لاول
مرة تفت عادة بالفرض ثم
يزاد الوقت بعد ذلك بمقدار
دقيقتين أو ثلاث دقائق
يوميًا واذا بدأ جلده
يحترق من الشمس يجب
أن يوضع زيت فوق الاجزاء
المتأثرة لازالة اثر الاحتراق
وأخيرا يجب أن تعلمي

انه اذا ما رضع الطفل
في اوقات معينة فانه سرعان
ما يعتاد ذلك ولا يجوع
كل الاطفال بعد مضي فترات
متساوية ولكن أغلبهم
يشعر بالجوع بعد مضي
أربع ساعات واذا ما افاق
الطفل من نومه وبكى من
الجوع في غير الاوقات المعينة
فقد يكون في حاجة الى
تغيير مواعيد رضاعته
وبحسن الاستجابة له وتلبية
نداءه .

أم مجرية

بطاشرات
الى جده "كاجاستر"
المخطوط الجوية اللبنانية

القاهرة : ميلك سليمان باشا تليفون ٢٥٠١٥ الإسكندرية تليفون ٢٣٩٢٩

بنو النيل
بملازمة امهاتكم اديت
تسهر اول كل شهر
صاندا لتي ترحيها
الدكتور د. شفيق
الدراس : ١٨ شارع قنصل النيل - القاهرة
تليفون : ١٦٨٨٨ - ١٦٨٨٩
الاستشارة السريعة
١٠٠ في مصر والسودان
١٥٠ في الدول العربية
٢٠٠ في افريقيا والامارات

كل شيء عن الاتيكيت

(بقية ص ٧٣)

في مراهقته ورجولته ...
فانت بذلك تقفين عقله
وتحمين خلقه وتسمسين
بمشاعره .

— والولد في سن المراهقه
يجتاز أخطر مراحل سنة ..
فالتكن رقابتك عليه يقظه
ومستتره في وقت واحد .
واشركي والده معك في
معالجة أخطائه وانحرافاته
بمجرد شعورك بها .. ولكن
لا تسخرى من تظاهره
بالرجولة فهذه سمات هذه
المرحلة ويمكنك حمايته من
أخطارها بتوجيه حيويته
وتفكيره الى اتجاهات قتيه
فاضله مثل ممارسة الرياضة
أو الاستغراق في المطالعه
أو الخدمه الاجتماعيه ..

— ها هو ابنك طفل
الامس . اصبح رجلا يملأ
عينيك فرحة واملا .. ان
دور مراقبتك وتربيتك قد
توقف .. ولكن رسالتك نحو
اسعاده ورعايته لن تتوقف
مطلقا .. احترمي شعوره
عند اختياره لعمله . واختياره
لشريكه حياته .. وليكن
شعارك دائما نحوه التضحية
والحنو والصداقه .. فالام
التي تستطيع ان تجعل من
ابنائها اصدقاء لها ، هي
الام المثلى !

الاجابة الصحيحة

- ١ - مهر خبير
- ٢ - قبائل يفتخونستان
- ٣ - روسيا السوفيتية
- ٤ - عصر الدولة الاموية
- ٥ - الشعساعة والتدين

.. وليس أسوأ من فرضك
القيود على حريته وحيويته
بحجه تعويده الهدوء
والسكينة واذا كنت تخشين
من «شقاوته» على هدم البيت
وانائه .. فتخلصي من شقاوته
بتوفير مجال خاص له في
أبعد حجرات المنزل ..

— احذري من اختلاط
ابنك بالخدم والجهلاء أو
السماح له بالغطسة حين
يعاملهم .. فاختلاطه بهم
يفسد ذوقه ومعلوماته ..
وتغطره عليهم يفسد
شعور الرحمة والانسانية
والعدالة في نفسه ..

— احترسي من الكذب
أمامه أو الدخول مع والده
في خلافات ومشاحنات ..
وليكن سلوكك أمامه سلوكا
مثاليا يثير له طريق الاستقامة
ويضاعف تقديره واحترامه
لك ..

— ابعدى ابنك عن مجالات
النساء بقدر تقريبه من
مجالات الرجال واعلمي على
خلق جو من الصداقة
والزمالة بينه وبين والده
لخلق روح الرجولة فيه
والشعور بالمسؤولية والبعد
عن التخثت واليوونة ..

— ولكن ليس معنى ذلك
ان تنفريه من الجنس الآخر
أو تحقريه شأن المرأة في
نظره .. بل حاولي تشجيعه
على مزاملة الفتيات من سنه
في اللعب والدراسة فان ذلك
يحجمه من التقيد .. ويهذب
خلقه ومشاعره .

— كوني صريحة مع ابنك
.. واحرصي على أن تكوني
المرجع الاول لمعلوماته عن
الاشياء في طفولته وعن الحياة
والطبائع البشرية والمشاعر

تسليية مفيدة في الصيف

(بقية ص ٦٧)

السطر التاسع عشر : (٢٥ م -
١ م - الصف الى الخلف - اسلتي
٢ ع م - مردي المسورة
المسلوة عليهما - م ن) كردي ٢
مرات - ٢٥ م .
السطر العشرون : ٢٦ ع (١
غزة م من الخلف ٢٧ ع) كردي
مرتين - ١ غرزة م من الخلف -
٢٦ ع .
السطر الواحسه والعشرون :
اشتغلي م .
السطر الثاني والعشرون :
اشتغلي ع .

استمرى خلف الشغل التسام
(سطر م وسطر ع) حتى يصبح
مقاس الشغل ١٤ سنتي من بداية
حردة الباط .

اشتغلي حردة الرقية كالآتي :
السطر التالي : اشتغلي ٤٢ غرزة
- اقلتي ٢٥ واشغلي لآخر .
استمرى خلف الشغل التسام على
كل مجموعة من مجموعتي الاثنتين
والاربين غرزة كالآتي :

نقص غرزة عند حافة الرقية في
السطر التالي وسطر بعد سطر حتى
يتبقى ٣٦ غرزة .

استمرى على هذه الغرز الى ان
يصبح مقاس الشغل ١٧ ١/٢ سنتي
من بداية حردة الباط . وانتهى
عند حافة حردة الباط .

كسبي الاكتاف بان تقفلي ١٢
غرزة عند بداية السطر التالي وسطر
بعد سطر حتى يتم قفل كل الغرز
الظهر .

اشتغلي كما اشتغلت للصدر حتى
تتمى شغل السطر العشرين من
المجموعة الثانية من ورق الشجر
الكبير .
تسمى الشغل لفحة الظهر -
كالآتي :

السطر التالي : اشتغلي ٥٥ غرزة
ودودي . ثم اشتغلي غرزة في
الحافة الداخلية لكل سطر واستمرى
خلف الشغل التسام على هذه الغرز
حتى يصبح مقاس الشغل كمقاس
الصدر الى تكسيمي الكتفين
اقلتي كل الغرز .

واصل الصوف الى المجموعه
التبقيه من الغرز الارب والخمسين
.. زددي ٤ غرز لتنية الفتحة
واشتغلي ٣ من هذه الغرز في الحافة
الداخلية على كل سطر كامل ليلاغ
الجهة الاخرى من الفتحة .

الاكسسام

استعملتي الابريتين نمرة ١٢
وابدئي ٨٤ غرزة . اشتغلي ٣ سطور
ع - ١ م مضلع .
اشتغلي كالآتي :

السطر الاول : زددي في الثروة
الاولى واشغلي م لآخر .
السطر الثاني : ٢٢ م -

٣ ع - كردي من م الى اخر ٢
غرز . ٢ م - ٢ ع .
السطر الثالث : اشتغلي م الى
اخر غرزين - ٢ م معا .
اشتغلي ٢ سطور ع - ١ م
مضلع .
غيري الى الابريتين نمرة ١١
واستمرى خلف الشغل التسام
كالآتي :

السطر الاول : اشتغلي ع .
السطر الثاني : اشتغلي م
استمرى على هذا الوجه بان
ترودي غرزة عند كل طرف من السطر
التالي وكل سطر ثالث الى ان يصبح
٤ الابرة ١٠٤ غرزة . اشتغلي ٦
سطور . كسبي الكم بان تقفلي

٢ غرزة عند بداية السطور التالية .
نقص غرزة عند نهايتي كل سطر
حتى يبقى ٧٤ غرزة - ثم سطر بعد
سطر الى ان يبقى ٦٢ غرزة ثم كل
سطر ثالث مقبل الى ان يبقى ٤٢
غرزة . اقلتي
٦ غرزة عند بداية السطور الستة
التالية واقلتي .
اشتغلي السكم الاخر بنفس
الطريقة .

كتار الرقية

اوصل اكتاف الظهر والصدر
بعضها .
استعمل الابريتين نمرة ١٢ ويكون
وجه الشغل امامك . القطي ١٠٩
غرز دائر الرقية . استمرى
كالآتي :

السطر الاول : ع - ١ م - ١ ع -
١ م - كردي من م الى اخر ٤ غرز
ع - ٤ ع .

السطر الثاني : ع - ٤ ع - ١ م -
١ ع - كردي من م لآخر .
السطر الثالث : ع - ١ م - ١ ع -
اخر ٣ غرز . ٣ ع .

السطر الرابع : ع - ٦ ع - ١ م -
١ ع - كردي من م الى اخر ٣
غرزة - ٢ م - ٢ ع .

السطر الخامس : كالسطر
التالي .

السطر السادس : ع - ٤٣ - ١ ع -
١ م - كردي من م الى اخر
غرزين ٢٠ ع .

السطر السابع : ع - ١ م - ١ ع -
١ م - كردي من م الى اخر ٣ غرز -
٣ ع .

اقل شغل مضلع .
دبي حروف الشغل على ترابيزة
الكي دون ان تسمى الشغل المضلع .

التركيب

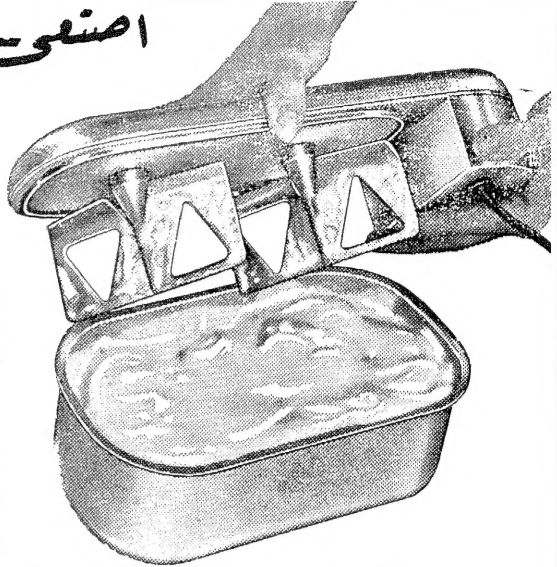
اكوي كل قطعة بمكواة ساخنة
وقطعة مقاش مبتلة دون ان تكوي
الشغل المضلع . خيطي الجوانب
والاكمام وركبي الاكمام . خيطي
حرف فتحة الظهر بظاهر الشغل .
ركبي الزوايا على الجانب الابر من
فتحة الظهر واعلمي بزيدات للعرادى
.. اكوي كل الخياطات .

اصنعى فى منزلك

الجيلاتى

اللذيذ

بطريقة او توماتيكيت
فى ملاحيك الكهربائيت



يمكنك الآن ياسيدتى أن تصنعى
الجيلاتى اللذيذ بواسطة الجهاز
المبتكر لصنع الجيلاتى فى سهولة

وهو يعكس الحال فى الألفية القديمة - إذ ما عليك إلا أن تعدى
المخاوط وتضعيه فى وعاء جيلاتى "صنع الجيلاتى" ثم تضعى الجهاز كله فى
فراغ السلاية الكهربائيت ... أخرجى السلاك الكهربائيت للجهاز من
باب السلاية وأوصليه بالتيار الكهربائيت - وفى خلال ٣٠ دقيقة
أوما يقرب من ذلك يقوم الجهاز
بخص المخاوط وتجميد وتحوليه
إلى جيلاتى جاهز دسم .



الوعاء فى السلاية



تجهيز المخاوط



توصيل السلاك بالتيار



ثم الاستمتاع بالجيلاتى اللذيذ

الجهاز الكهربائيت

لصنع الجيلاتى

• يعمل فقط على التيار المنفرد • يستهلك ٩ لتر

١٥ شارع الفيلك
القاهرة ٤٦٠٤٣٦٥

تباع فى فيلكو